

マコモっちゃん炒め



食材ひと言メモ

岩美町の特産品である「マコモタケ」は、10月上旬から約1ヶ月出回ります。アクやクセがなく、どんな料理にも合います。歯ごたえが楽しめる食材です。

【材料】(4人分)

- キャベツ 葉3枚
- 玉ねぎ 1/3個
- ベーコン 30g
- マコモタケ 1本
- 人参 1/2本
- チンゲンサイ 1/2束
- サラダ油 適量
- 塩 少々
- こしょう 少々

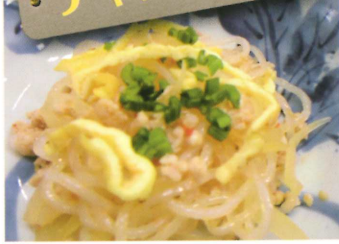
【作り方】

- ①キャベツとチンゲンサイはざく切り、たまねぎはスライス、マコモタケとにんじんは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②サラダ油で火の通りにくい具材から炒める。
- ③塩、コショウで味をととのえる。

子どもの声

マコモタケが筍のようにコリコリしていておいしい。

チャプチェ



食材ひと言メモ

韓国の調味料「薬念醬（ヤンニンジャン）」が味の決め手。ない時は「豆板醬（トウバンジャン）」や「コチュジャン」と砂糖でも代用できます。

【材料】(4人分)

- 卵（みりん・塩）1個
- 豚ミンチ 40g
- 春雨 30g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/4本
- ねぎ 30g
- ごま油 適量
- しょう油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- ヤンニンジャン 薬念醬 小さじ1

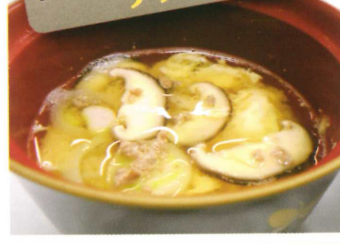
【作り方】

- ①錦糸卵を作る。春雨は茹でて水を切る。調味料は合わせておく。
- ②玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンを熱し、ごま油をひいて豚ミンチを炒める。にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら春雨を入れ、合わせた調味料を入れる。最後に錦糸卵とねぎを加え、さっと混ぜる。

子どもの声

ちょっとピリ辛で、いろんな食材が入っているのがいい。

あごのアスリート汁



食材ひと言メモ

大きな胸びれを広げて海上を飛ぶ「トビウオ」。洗練された体は「海のアスリート」と呼ばれています。夏が旬の魚です。すり身を団子にしないので、火の通りもよく、短時間で仕上がります。

【材料】(4人分)

- あごのすり身 40g
- しょうが 適量
- 玉ねぎ 1/4個
- しいたけ 2枚
- じゃがいも 1個
- 卵 1個
- 白ねぎ 1/3本
- 味噌 大さじ2
- 水 600ml

【作り方】

- ①あごのすり身に、すりおろしたしょうがを入れて混ぜておく。
- ②玉ねぎとしいたけはスライス、じゃがいもは短冊切り、白ねぎは小口切りにする。
- ③野菜を煮込み、火が通ったら①をだまにならないように回し入れる。
- ④再び火が通ったら味噌で味付けする。
- ⑤最後に溶き卵を回し入れ、白ねぎを散らす。

子どもの声

かき玉汁のようで食べやすい。「あご」の出汁がきいている。

なっとうサラダ



食材ひと言メモ

子どもの好きなメニュートップ3に入るくらい人気のサラダです。納豆は挽き割り、ツナは「まぐろフレーク（味付け）」を使うのがポイント。甘味が足りなかったら砂糖を加えます。

【材料】(4人分)

- 挽き割り納豆 1パック
- まぐろフレーク（味付け） 35g
- キャベツ 葉1枚
- きゅうり 1/2本
- 人参 1/5本
- ほうれん草 30g
- しょうゆ 少々

【作り方】

- ①キャベツは細めの短冊切りにする。きゅうりは輪切り、人参は千切り、ほうれん草は3cm位に切る。
- ②野菜をさっと茹でて冷ます。
- ③挽き割り納豆、まぐろフレーク、茹でた野菜を混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。

子どもの声

納豆は苦手だけど、これなら食べられた。

かれいの梨ソースかけ



食材ひと言メモ

地元の梨をかれいの唐揚げにかけました。甘酸っぱい梨ソースは、かれい以外の魚や肉にもよく合います。梨の角切りを入れると、食感も楽しめます。

【材料】(4人分)

- 干しかれい 4枚
- 小麦粉 大さじ1
- 揚げ油 適量
- 梨 40g
- 酢 大さじ1
- 淡口しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ4
- 片栗粉 小さじ1/3

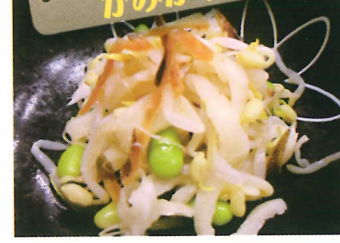
【作り方】

- ①干しかれいに小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ②酢、淡口しょうゆ、砂糖を合わせて火にかけ、最後にすった梨を加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①に②をかける。

子どもの声

甘酢に梨が入っているとは思わなかった。かれいによく合う。

切干大根のかみかみサラダ



食材ひと言メモ

含め煮などに料理することの多い切干大根。歯ごたえを楽しめるサラダにするのが給食ならではのです。お家にある具材でアレンジできます。

【材料】(4人分)

- するめ 12g（カットするめでも可）
- 切干大根 12g
- もやし 80g
- むき枝豆 30g
- 砂糖 小さじ2
- 塩 少々
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- ごま油 少々
- 一味唐辛子 少々

【作り方】

- ①するめを千切りにする。切干大根ともやしは水洗いしておく。切干大根は適当な大きさに切る。
- ②切干大根、枝豆、もやしをさっと茹で、冷ます。
- ③具材を合わせておいた調味料で和える。

子どもの声

するめのかみかみえと、切干大根のシャキシャキがナイス！

ジャーマンポテト



食材ひと言メモ

じゃがいもの茹で加減はお好みで。バターと粉チーズをたっぷり入れるのがポイントです。家にある食材でさっとできる一品です。

【材料】(4人分)

- じゃがいも 小2個
- 玉ねぎ 1/2個
- ベーコン 40g
- バター 6g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 粉チーズ 小さじ4
- 乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、茹でておく。玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②バターでベーコンと玉ねぎを炒める。火が通ったら茹でたじゃがいもを加える。
- ③塩、コショウをふり、粉チーズを入れる。最後にパセリを散らす。

子どもの声

おいしかったので、家でも作ってもらった。

いかめし



食材ひと言メモ

岩美町でたくさん獲れるいかを使い、ふるさとの味が楽しめるごはんです。たこを代用してもおいしいです。

【材料】(4人分)

- 米 2合
- いか 100g
- 人参 1/5本
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 淡口しょう油 大さじ1
- 水 300ml

【作り方】

- ①米は研いでザルにあげておく。
- ②いかは1×3cmの短冊切り、人参は千切りにする。
- ③①に②を入れて、調味料、水を入れて炊飯する。

子どもの声

いかの味がごはんによくみていておいしい。

桜えびの酢の物



食材ひと言メモ

酢の物が苦手な子がいる中でも、人気メニューの1つです。ごま油が味の決め手です。

【材料】(4人分)

- 桜えび 大さじ1
- 春雨 25g
- きゅうり 1/2本
- もやし 70g
- ごま油 小さじ2/3
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 淡口しょう油 小さじ2と1/2
- 塩 適量

【作り方】

- ①春雨は茹でて冷ます。
- ②きゅうりは輪切りにする。もやしと一緒にさっと茹で、冷ます。
- ③春雨、野菜、桜えびを合わせておいた調味料で和える。

子どもの声

酢の物の中で一番好き。桜えびが香ばしくておいしい。