

給食テーマ【 東京の郷土料理～区部②～ 】

中野区 (小学校) 給食レシピ

料理名/材料名	分量		切り方	作り方
	1人分(g)	4人分		
【牛乳】				
牛乳	206	4本		
【深川飯】				①米は洗米、浸水後、調味料を入れて炊く。 ②油でしょうが、にんじん、油抜きした油揚げを炒めて、砂糖、しょうゆを加える。 ③②にあさりと酒も加えて煮含める。 ④炊き上がったごはん、③をよく混ぜ合わせる。
米	60	240g		
酒	1	小さじ1弱		
塩	0.15	少々		
しょうゆ	2	小さじ1強		
水	75	300g		
油	0.5	小さじ1/2		
しょうが	1	4g	せん切り	
にんじん	6	2cm	せん切り	
油揚げ	4	1/2枚	短冊切り	
砂糖	0.7	小さじ1		
しょうゆ	1	小さじ2/3		
あさりむき身(水煮)	12	48g		
酒	1	小さじ1弱		
【ごぼうの柳川】				①鶏ひき肉に酒としょうゆをふっっておく。 ②鍋に油を熱し、①とごぼう、玉ねぎ、ねぎを炒め、塩で味付けし冷ましておく。 ③卵を割りほぐし、酢～酒を入れてよく混ぜる。 ④②の具と、③の卵液をカップに均等にを入れる。 ⑤こねぎを散らしてオーブンで焼く。(180℃10～15分)
油	0.5	小さじ1/2		
鶏ひき肉	15	60g		
酒	1	小さじ1弱		
しょうゆ	1	小さじ2/3		
ごぼう	12	10cm	ささがき	
玉ねぎ	10	中1/5個	1/2スライス	
★長ねぎ	10	1/2本	半月斜め	
塩	0.25	少々		
卵	35	M玉3個		
酢	2	大さじ1/2強		
だし汁	5	大さじ1と1/3		
みりん	1.2	弱		
砂糖	0.6	小さじ1		
しょうゆ	2.4	大さじ1/2強		
酒	1.2	小さじ1		
こねぎ	1	4g	小口切り	
マドレーヌカップ	1枚	4枚		
【小松菜のおひたし】				①野菜をゆでて、湯を切り、冷却する。 ②調味料は加熱、冷却する。 ③かつお節はからいりしておく。 ④食べる直前に、野菜に②のたれ、③のかつお節を和える。
★小松菜	30	1/2束	3cm幅	
もやし	10	1/6袋		
にんじん	5	2cm	せん切り	
ホールコーン	5	20g		
しょうゆ	2.2	大さじ1/2		
砂糖	0.5	小さじ2/3		
みりん	0.5	小さじ2/3		
かつお節	0.5	2g		
【みそ汁】				①かつお節でだしをとる。 ②だし汁でじゃがいもを煮て、豆腐も加える。 ③ひと煮立ちしたら、みそを加えて味を調える。
水	125	500g		
かつお節(だし)	2.5	10g		
じゃがいも	30	1個	いちちょう切り	
豆腐	25	1/3丁	1.5cm角切り	
赤みそ	4	大さじ1弱		
白みそ	4	大さじ1弱		
【りんご】				①皮をむいて芯を取り6等分する。
りんご	1/6切	2/3個	6等分	
<p><献立紹介・ポイント>★は東京産の食材です。</p> <p>23区の郷土料理献立です。深川飯は、あさりをご飯と一緒に炊き込んだ料理です。深川地区(現在の江東区)一帯は海で、あさりがたくさんとれました。漁師たちがあさりをさっと煮たものをご飯にのせてどんぶりにし、食べていたのが始まりです。</p> <p>柳川鍋は、どじょうとささがきにしたりごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた鍋料理です。江戸で生まれ、庶民に親しまれました。どじょう以外の食材をごぼうと煮て卵でとじた料理も「柳川」や「柳川風」と呼ばれます。ご紹介するレシピは、鶏ひき肉を入れ、野菜を多くして給食のメニューとしてアレンジしています。</p>				
		<p>エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27 % 食塩 2.8 g</p>		<p>令和元年度 中野区学校栄養士研究会</p>