

給食テーマ【 東京の郷土料理～島しょ地域～ 】

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		
【△口節ごはん】				
米	70	280g		①米は洗米、浸水後、炊く。 ②△口節ちぎりはしょうゆをかけ、バットに入れて蒸す。 ③①のごはんに②を混ぜ合わせる。
水	77	308g		
★△口節ちぎり	7	28g		
しょうゆ	3.5	小さじ2強		
【たたき揚げ】				
★むろあじミンチ	40	160g		①明日葉はサッとゆで、よく水にさらしてからみじんぎりにする。 ②むろあじミンチ～重曹をよく混ぜ、薄い小判型にし、油で揚げる。
玉ねぎ	10	1/5個	粗みじん切り	
★明日葉	5	1本	みじん切り	
しょうが	0.5	2g	みじん切り	
卵	5	L玉1/3個		
赤みそ	3	小さじ2		
砂糖	1	小さじ1強		
かたくり粉	3	大さじ1と1/3		
重曹	0.5	小さじ1/2		
揚げ油	3	12g		
【明日葉ののり和え】				
にんじん	10	4cm	短冊切り	①明日葉はさっとゆでて冷却する。 ②人参、キャベツはサッとゆでて冷却する。 ③調味料とだし汁は加熱、冷却する。 ④のりは板ごとあぶり、細かくしておく。 ⑤食べる直前に、①②③④を合わせる。
★明日葉	5	1本	2cm幅	
キャベツ	30	1枚	細切り	
みりん	1	小さじ2/3		
しょうゆ	2.1	大さじ1/2弱		
だし汁	1	小さじ1弱		
のり	0.4	1.6g		
【五目汁】				
水	100	400g		①豚肉は片栗粉をまぶしておく。 ②だし汁を取る。 ③具材を煮て、火が通ったら調味料を加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ④仕上げに下ゆでをした小松菜を入れる。
かつお節(だし)	2	8g		
豚小間切れ肉	5	20g		
かたくり粉	0.3	小さじ1/2弱		
★大根	30	5cm	せん切り	
にんじん	5	2cm	せん切り	
干しいたけ	0.8	2枚	せん切り	
油揚げ	5	2/3枚	短冊切り	
酒	0.8	小さじ1/2強		
塩	0.7	小さじ1/2		
しょうゆ	0.8	小さじ1/2		
★小松菜	10	1/5束	2cm幅	
かたくり粉	0.7	小さじ1		
【いもようかん】				
水	15	60g		①鍋に水、粉寒天を入れ沸騰させよく煮溶かし、砂糖を加えておく。 ②いもは蒸した後、固形が残らないようにつぶし①の寒天液を加え混ぜる。 ③バットにクッキングシートを敷き、②を詰めてならし、冷やし固める。 ④冷えたら切り分ける。
粉寒天	0.4	小さじ1/2		
砂糖	5	大さじ2強		
塩	0.02	少々		
★さつまいも	30	1/2個	皮むきいちょう切り	

<献立紹介・ポイント>★は東京産の食材です。

伊豆諸島の郷土料理です。
△口節ごはんは八丈島の郷土料理です。△口節は、くさやの原料にもなる△口アジを燻製したもので、痛みやすい△口アジを保存するために作られています。

たたき揚げは、新島・式根島の郷土料理です。△口アジをミンチにしたものは「たたき」と呼ばれ、重曹を入れるのが特徴です。揚げたてはふわっと柔らかく、時間が経つともちっとした食感が味わえます。

また、明日葉やさつまいも、寒天の材料となる天草も伊豆諸島の特産品です。

エネルギー 633 kcal
たんぱく質 25.6 g
脂質 24.6 g
食塩 2.3 g

令和元年度 中野区学校栄養士研究会