

**平成29年度
県産食材を使用した
学校給食献立提案メニュー紹介**

**10月19日(木)、県産食材を使用した学校給食
献立提案勉強会を開催いたしました。**

**講師は、管理栄養士の小柴澄子氏で、県産食材
を使用した学校給食メニューを実習しました。**



ひじきの酢の物

豚三枚肉の黒酢の香り揚げ

蓮根もちの味噌汁



青魚の香草パン粉焼き

小松菜と油揚げの

オイスターソース

県産食材を使用した 学校給食献立提案勉強会



青魚の香草パン粉焼き
豚三枚肉の黒酢の香り揚げ
小松菜と油揚げのオイスターソース
ひじきの酢の物
蓮根もちの味噌汁

日時 2017年10月19日(木)

13:30~16:30

会場 神奈川県学校給食会館

講師 管理栄養士

小柴 澄子 氏

青魚の香草パン粉焼き

4人分

食品名	数量 (g)	材料の切り方
<ul style="list-style-type: none"> ┌ 鰯 └ 塩 ┌ こしょう └ ローズマリー └ にんにく └ パン粉 └ オリーブオイル └ レモン └ 蕪 └ トマト └ 塩 └ こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> 2尾 少々 少々 1枝 1片 30g 大さじ2 1/2個 中2個 中1個 少々 少々 	<ul style="list-style-type: none"> 3枚におろし、半分に切る 葉をみじん切り みじん切り 楕形 楕形 楕形
調理法	<ul style="list-style-type: none"> ① 魚に塩、こしょうで下味をつける。 ② みじん切りにした香草をパン粉と混ぜ合わせる。 ③ ①に②をまぶす。 ④ フライパンに半量のオリーブオイルをひき、弱めの中火で魚を焼く。 ⑤ フライパンに残りのオリーブオイルをひき、トマトと蕪を焼き、塩、こしょうで調味する。 ⑥ 付け合せの野菜とレモンを添える。 <p>県産食材：鰯、レモン</p>	
備考	<ul style="list-style-type: none"> * いわし、さんまでも美味しくできる。 * 耐熱皿に③と蕪やトマトを並べ、半月に切ったレモンを③にのせ、200℃に熱したオーブンで20分ほど焼いてもよい。 	



豚三枚肉の黒酢の香り揚げ

4人分

食品名	数量 (g)	材料の切り方	
高座豚三枚肉	200g	4cm位に切る	
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
卵	1個		
片栗粉	大さじ2		
薄力粉	大さじ2		
水	大さじ1		
揚げ油			
黒酢	大さじ2		
米酢	大さじ2		
砂糖	大さじ4		
醤油	小さじ2		
トマトケチャップ	大さじ3		
水	大さじ2		
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ2		
ミニトマト	1パック		
パプリカ	1/2個		スライス
玉ねぎ	1/2個		スライス
調理法	<p>① 肉に塩、こしょうで下味をつける。10g位ずつに分け、ラップで包み丸くする。</p> <p>② 玉ねぎ、パプリカは水にさらす。</p> <p>③ 卵、片栗粉、薄力粉、水をよく混ぜ合わせ、天ぷらの衣のようなものを作る。</p> <p>④ ①に③の衣を付け、160℃の油で揚げる。火が通れば一度取り出し、油の温度を180℃に上げ、二度揚げし、カリッとさせる。</p> <p>⑤ 鍋に黒酢、米酢、砂糖、醤油、トマトケチャップ、水を入れ、煮立たせる。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、火を止め、④を加え、絡ませる。</p> <p>⑥ 器に玉ねぎ、パプリカを敷き、肉を盛り付ける。ミニトマトを飾る。</p> <p>県産食材：高座豚</p>		

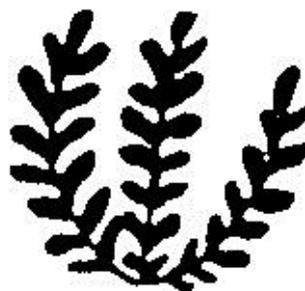
小松菜と油揚げのオイスターソース

4人分

食品名	数量 (g)	材料の切り方
油	大さじ1	種を取り、粗く切る 茎と葉に分け、洗い3cmに切る 湯通し、半分にして、2.5cm
赤唐辛子	2本	
小松菜	1束	
油揚げ	2枚	
酒	大さじ1	
塩	少々	
オイスターソース	大さじ1	
水	小さじ2	
片栗粉	小さじ1	
調理法	<p>① フライパンに油を熱し、赤唐辛子を入れ、焦げないように香りを出し、小松菜の茎を入れて、炒める。</p> <p>② 油がなじんだら、油揚げを入れ、ゆっくり炒める。香りが出たら、酒、塩、オイスターソースで味を整え、小松菜の葉を加えてさっと炒め合わせ、水溶き片栗粉を加えてうま味を閉じ込める。</p> <p>県産食材：小松菜</p>	
備考		



ひじきの酢の物		4人分
食品名	数量 (g)	材料の切り方
乾燥ひじき	20g	水で戻す
しょうが	10g	皮をむいて、せん切り
ごま油	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
酢	大さじ1	
だし汁	大さじ1	
調理法	<p>① ひじきを水で戻す。熱湯に通し、水をかけさます。3～4cmほどに切り、水分をきっておく。</p> <p>② せん切りしょうがは水にさらさない。</p> <p>③ 調味料をよく混ぜ合わせ、①と②をあえる。</p> <p>県産食材：ひじき</p>	
備考	* 長ひじきが望ましいが、芽ひじきでもよい。	



蓮根もちの味噌汁

4人分

食品名	数量 (g)	材料の切り方
湯 蓮根 白玉粉 黒ごま	120g 50g 5g	皮をむいて酢水につける
揚げ油 しめじ	40g	小株に分ける
湯 塩 ほうれん草	2株	塩ゆでして4cmに切る
だし汁 神奈川県産味噌	500cc 32g	
調理法	<p>① 蓮根をおろし金でおろし、軽く絞り、白玉粉を加える。耳たぶの硬さに練り、黒ごまを加え、8個の団子にする。茹でてそのまま茹で汁につけておく。</p> <p>② しめじを素揚げにする。</p> <p>③ だし汁に味噌を溶き、煮立てる。椀に汁を切った団子、しめじ、ほうれん草を盛り付け、熱い汁を入れる。</p> <p>県産食材：ほうれん草、神奈川県産味噌津久井</p>	
備考		