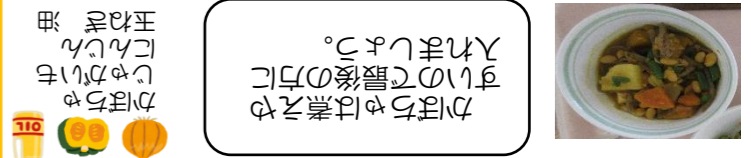


《作り方》
 ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうがは皮をむき、
 し形切り、人参はいちょう切り、しょうがはみじん切
 りにします。
 ②熱した鍋に油を入れ、鶏ミンチ、しょうが、玉ねぎ、
 にんじんを入れて炒めます。
 ③水、じゃがいもを入れ10分煮たら、さとう、みりん、
 かぼちゃを入れ、落としがたをして弱火で煮ます。
 ④かぼちゃ、じゃがいもが煮えてきたら、しょうゆを
 入れて少し煮て、同量の水(分量外)で溶いた片栗
 粉でとろみをつけます。

《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・鶏ミンチ 60g
 ・かぼちゃ 1/10個
 ・じゃがいも 中1個半
 ・にんじん 中1/3本
 ・しょうが 少々
 ・油 少々
 ・さとう 大さじ1/2
 ・みりん 大さじ1/2
 ・しょうゆ 大さじ2
 ・片栗粉 大さじ2
 ・水 大さじ2



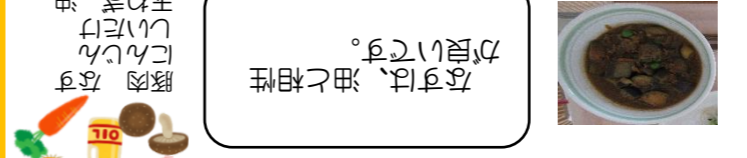
《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・鶏ミンチ 60g
 ・かぼちゃ 1/10個
 ・じゃがいも 中1個半
 ・にんじん 中1/3本
 ・しょうが 少々
 ・油 少々
 ・さとう 大さじ1/2
 ・みりん 大さじ1/2
 ・しょうゆ 大さじ2
 ・片栗粉 大さじ2
 ・水 大さじ2

かぼちゃは煮えや
すいので最後のほう
に入れてください。

使用できる
うきは産
玉ねぎ しょうが
にんじん じゃがいも
かぼちゃ

《作り方》
 ①玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにくは皮をむきま
 す。なすは乱切り、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、し
 ょうが、にんにくはみじん切りにします。
 ②熱したフライパンに油、トウモロコシを入れ、豚ミン
 チ、ねぎ、しょうが、にんにくを炒めます。
 ③玉ねぎ、にんじん、しいたけ、なすを加えてさらに炒
 め、なすかしらんにしてきてたら、合わせた(A)、クレー
 ヴーアを入れて少し煮ます。
 ④同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れて混ぜ、こま
 油を全体に回し入れま。

《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・豚ミンチ 60g
 ・なす 1個
 ・にんじん 小1/2本
 ・しいたけ 1/4個
 ・ねぎ 少々
 ・しょうが 少々
 ・にんにく 少々
 ・クレーブス(冷凍) 20g
 ・油 大さじ1/2
 ・赤みそ 大さじ1
 ・さとう 大さじ1
 ・しょうゆ 大さじ1/2
 ・片栗粉 大さじ3
 ・トウモロコシ 少々
 ・水 大さじ1/2
 ・こま油 少々



《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・豚ミンチ 60g
 ・なす 1個
 ・にんじん 小1/2本
 ・しいたけ 1/4個
 ・ねぎ 少々
 ・しょうが 少々
 ・にんにく 少々
 ・クレーブス(冷凍) 20g
 ・油 大さじ1/2
 ・赤みそ 大さじ1
 ・さとう 大さじ1
 ・しょうゆ 大さじ1/2
 ・片栗粉 大さじ3
 ・トウモロコシ 少々
 ・水 大さじ1/2
 ・こま油 少々

なすは、油と相性
が良いです。

使用できる
うきは産
玉ねぎ しょうが
にんじん じゃがいも
かぼちゃ

《材料》2人分
 ・(乾)大豆 40g
 ・水 ひとひた
 ・ちくわ 1/2本
 ・さとう 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1
 ・水 小さじ2

《作り方》
 ①大豆は水にひたして、浮いてきたものは取り
 除きます。できれば前日から水にひたし
 ておきます。
 ②大豆を2時間ほどゆでてやわらかくしま
 す。
 ③ちくわは1cm角に切ります。
 ④水で煮た大豆にちくわ、さとう、水を入れ
 て弱火で煮ます。
 ⑤大豆に甘みが入ったら、しょうゆを加えて
 少し煮ます。

《材料》2人分
 ・(乾)大豆 40g
 ・水 ひとひた
 ・ちくわ 1/2本
 ・さとう 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1
 ・水 小さじ2

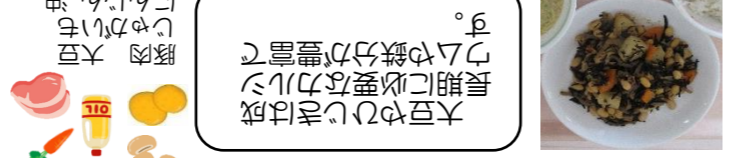
うきは産の大豆は
食感が良く甘味があ
りおいしいです。

・水煮大豆だと
100gです。
・水煮の場合
③からです。

使用できる
うきは産

《作り方》
 ①大豆はゆでてやわらかくしておきます。
 ひじきは水に浸してもどします。じゃがいも、に
 んじんは皮をむきま。しょうが、にんにくは
 角、にんじんはいちょう切りにします。こんにゃ
 くは色紙切りにして下ゆでします。
 ②熱した鍋に油を入れて、豚肉、こんにゃく、にん
 じんを炒めます。
 ③②に水、じゃがいもを入れて中火で10分煮ま
 す。アツが出たら取りま。
 ④ひじき、大豆、さとう、みりんを入れ、弱火〜中
 火で煮ま。じゃがいもに火が通ってきたら、
 しょうゆを入れて少し煮ま。

《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・豚肉 30g
 ・ひじき 6g
 ・にんじん 中1/4本
 ・こんにゃく 40g
 ・大豆 中1個
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・みりん 大さじ1/2
 ・さとう 大さじ1
 ・油 大さじ1/2
 ・水 大さじ3
 ・じゃがいも 小1/2
 ・こんにゃく 小1/2
 ・みりん 大さじ1/2
 ・さとう 大さじ1



《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・豚肉 30g
 ・ひじき 6g
 ・にんじん 中1/4本
 ・こんにゃく 40g
 ・大豆 中1個
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・みりん 大さじ1/2
 ・さとう 大さじ1
 ・油 大さじ1/2
 ・水 大さじ3
 ・じゃがいも 小1/2
 ・こんにゃく 小1/2
 ・みりん 大さじ1/2
 ・さとう 大さじ1

大豆やひじきは成
長期に必要なカルシ
ウムや鉄分が豊富で
す。

使用できる
うきは産
玉ねぎ しょうが
にんじん じゃがいも
かぼちゃ

うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。給
食では、上のイラストの地場産物を使っていますよ。

《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・牛肉 60g
 ・じゃがいも 中2個
 ・玉ねぎ 中1/2個
 ・にんじん 中1/2本
 ・きんぴらこんにゃく 40g
 ・油 少々
 ・さとう 大さじ1
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・みりん 小さじ1/2
 ・水 材料にかぶる程度

《作り方》
 ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむきま
 す。玉ねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、
 じゃがいもは1.5cm角に切ります。こんにゃ
 くは下ゆでします。
 ②熱した鍋に油を入れ、牛肉、玉ねぎ、にんじん、
 こんにゃくの順に炒めます。
 ③水、じゃがいもを加えて、ふたをして中火で煮
 ます。10分くらい煮たら、ふたを開けてアクを
 取ります。
 ④さとう・みりんを入れてふたをして弱火で煮ま
 す。しょうゆを入れて煮汁がなくなるまで煮ま
 す。

《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・牛肉 60g
 ・じゃがいも 中2個
 ・玉ねぎ 中1/2個
 ・にんじん 中1/2本
 ・きんぴらこんにゃく 40g
 ・油 少々
 ・さとう 大さじ1
 ・しょうゆ 大さじ1
 ・みりん 小さじ1/2
 ・水 材料にかぶる程度

定番の家庭料理で
す。給食でも人気の
メニューです。

使用できる
うきは産
玉ねぎ しょうが
にんじん じゃがいも

うきはの食材を使った
給食レシピ
煮物編
副菜になる

小鉢は
1皿約70g

市ホームページにも
載せています!

和え物編や炒め物編と合わせて
副菜を1日4〜5皿食べましよう。

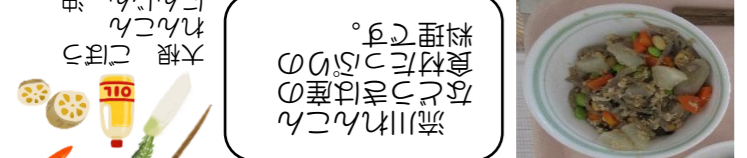
うきは市学校給食会



使用できる
うきは産

《作り方》
 ①大根、れんこん、にんじんは皮をむき、いちょう切りにし
 ます。こぼろは泥を落として乱切りにします。しょうがは
 皮をむいてみじん切りにします。
 ②こんにゃくは色紙切りにして、下ゆでします。
 ③熱した鍋に油を入れて、鶏ミンチ、しょうが、こぼろ、にん
 じん、こんにゃく、れんこんの順に入れてよく炒めます。
 ④水、大根を加えて、中火で10分煮ま。
 ⑤アツを取り、さとう、みりんを入れて野菜に火が通るまで
 弱火で煮ま。枝豆、しょうゆを入れて少し煮ま。
 ⑥同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を混ぜながら入れま
 す。

《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・鶏ミンチ 80g
 ・大根 中1/10本
 ・れんこん 中1/8本
 ・こぼろ 中1/2節
 ・にんじん 中1/4本
 ・こんにゃく 50g
 ・しょうが 少々
 ・油 少々
 ・さとう 小さじ2
 ・みりん 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1/2
 ・片栗粉 小さじ1/2
 ・水 大さじ3
 ・枝豆(むき身) 大さじ3
 ・しょうが 小さじ1
 ・れんこん 小さじ1
 ・みりん 小さじ1/2
 ・さとう 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1/2
 ・片栗粉 小さじ1/2



《材料》2人分(小鉢で6人分)
 ・鶏ミンチ 80g
 ・大根 中1/10本
 ・れんこん 中1/8本
 ・こぼろ 中1/2節
 ・にんじん 中1/4本
 ・こんにゃく 50g
 ・しょうが 少々
 ・油 少々
 ・さとう 小さじ2
 ・みりん 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1/2
 ・片栗粉 小さじ1/2
 ・水 大さじ3
 ・枝豆(むき身) 大さじ3
 ・しょうが 小さじ1
 ・れんこん 小さじ1
 ・みりん 小さじ1/2
 ・さとう 小さじ2
 ・しょうゆ 小さじ1/2
 ・片栗粉 小さじ1/2

流川れんこん
などうきは産の
食材たっぷりの
料理です。

使用できる
うきは産
玉ねぎ しょうが
にんじん じゃがいも
かぼちゃ

うきはの食材

うきは市にはおいしい食材がたくさんあります。給
食では、上のイラストの地場産物を使っていますよ。

