


①厚揚げは、1.5cm角に切り下ゆでします。玉ねぎ、にんじん、しょうがは皮をむき、玉ねぎはくし形切り、にんじん、筍はいちよう切り、しょうがはみじん切り、にんじん、筍は5cm、さくらげはせん切りします。②熱した鍋に油、トウバシヤンを入れ、豚肉、しょうがをよく炒めます。次に、玉ねぎ、にんじん、さくらげ、厚揚げの順に入れて少炒め、水を入れてにんじん、かやわらかくなるまで煮ます。(中火)③にら、(A)を入れて3分煮、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を鍋の中に混ぜながら入れます。

《材料》2人分

厚揚げ	250g	にんじん	中1/2個
玉ねぎ	30g	にんじん	中1/4本
筍(水煮)	29g	さくらげ	29g(中1枚)
しょうが	少々	トウバシヤン	少々
油	少々	中華スープの素	29g
片栗粉	少々	しょうゆ	少々

《作り方》



厚揚げはカルシウムや鉄分がとて、セレンも含まれています。お料理の材料です。

使用できるうきは産


厚揚げ 豚肉 玉ねぎ しょうが 油

①玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにくは皮をむきま、しょうがはみじん切りにします。豆腐は1.5cm角、それ以外の食材はみじん切りにします。②熱した鍋に油を入れ、トウバシヤン、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りがしてきたら豚ひき肉を入れてよく炒めます。③にんじん、玉ねぎ、筍、しいたけを入れて5分炒め、豆腐、水、さとうを入れて弱火で煮ます。しょうゆ、みそを合わせて調味します。④同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を混ぜながら入、最後にごま油を入れます。

《材料》2人分

豚ひき肉	60g	豆腐	中1/3本
玉ねぎ	20g	人参	中1/3個
筍(水煮)	20g	干しいたけ	中1個
しょうが	少々	にんにく	各少々
油	適量	トウバシヤン	少々
赤みそ	少々	さとう	少々
ごま油	少々	片栗粉	少々
水	40g		

《作り方》



給食では地元のみそを使って麻婆豆腐を作っています。

使用できるうきは産


豚肉 豆腐 玉ねぎ しょうが 油

①厚揚げは1cm角、にんにくは色紙切りにしてゆでます。里芋は皮をむいて厚めのいちよう切り、にんじん、大根は皮をむいていちよう切りにします。②熱した鍋に油を入れ、鶏肉を炒めます。にんにく、しょうが、ねぎを炒め、香りがしてきたら豚ひき肉を入れてよく炒めます。③にんにく、玉ねぎ、筍、しいたけを入れて5分炒め、豆腐、水、さとうを入れて弱火で煮ます。しょうゆ、みそを合わせて調味します。④同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を混ぜながら入、最後にごま油を入れます。

《材料》2人分

鶏肉	80g	にんにく	中1個半
里芋	80g	大根	中1/8本
しょうゆ	1/2カッ	油	少々
酒	少々	さとう	少々
みそ	少々	しょうゆ	少々
水	40g	片栗粉	少々

《作り方》



食を小さく切り、おでん風の料理で食べます。

使用できるうきは産


厚揚げ 油 里芋 大根 しょうゆ

①玉ねぎ、にんじんは皮をむきま、しょうがはみじん切りにします。豆腐は1.5cm角、それ以外の食材はみじん切りにします。②熱した鍋に油を入れ、豚肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、しょうがはみじん切り、にんじん、筍は5cm、さくらげはせん切りします。③にら、(A)を入れて3分煮、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を鍋の中に混ぜながら入れます。

《材料》2人分

牛肉	60g	豆腐	中1/3個
白菜	3枚	玉ねぎ	20g
にんじん	中1/4本	春菊	20g
油	少々	にんにく	中1/6本
さとう	少々	みりん	少々
		しょうゆ	少々
		片栗粉	少々

《作り方》



おいしく作るポイントは、水を入れずに蒸し煮にして野菜の水分や甘味を出すことです。

使用できるうきは産

玉ねぎ 豆腐 白菜 しょうゆ

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。

うきはの食材を使った 給食レシピ

主菜になる 豆腐料理編



豆腐は鉄・カルシウムが豊富です。


野菜も入るため副菜1皿分にもなります。

市のホームページにも載せています！

たんぱく質は毎食とることが大切です。主菜を毎食1皿分食べましょう。

うきは市学校給食会

肉豆腐



豆腐はカルシウムやマグネシウムなど、骨の成長に欠かせないミネラルが豊富です。

使用できるうきは産

豚肉 豆腐 玉ねぎ 油

《材料》2人分

豚肉	60g	豆腐	200g
玉ねぎ	中1/2個	しめじ	30g(1/4パック)
中ねぎ	2本	糸こんにゃく	50g
しょうが	少々	油	小さじ1/2
さとう	大さじ1	みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2	しょうゆ	大さじ1

《作り方》

- 玉ねぎは皮をむきます。玉ねぎはくし形切り、中ねぎは2cm、しょうがはみじん切り、豆腐は1.5cmに切ります。糸こんにゃくはざく切りし、下ゆでします。しめじは石づきを取ってほぐします。
- 熱した鍋に油を入れ、豚肉、しょうがを炒め、玉ねぎ、しめじを炒め、豆腐、糸こんにゃく、水(分量外)、酒を入れて煮ます。
- さとう、みりんを入れ、少し煮たらしょうゆ、ねぎを加えて煮ます。

豆腐のオイスターソース煮



オイスターソースを入れることでうま味が増します。

使用できるうきは産

豚肉 豆腐 玉ねぎ 油 にんじん 筍 チンゲン菜

《材料》2人分

豚肉	40g	豆腐	250g
玉ねぎ	中1/2個	にんじん	中1/4本
筍(水煮)	30g	チンゲン菜	1/3株
油	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ2	中華スープの素	小さじ1/2
さとう	小さじ1	オイスターソース	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2	水	1/4カッ

《作り方》

- 玉ねぎ、にんじんは皮をむきます。玉ねぎはくし形切り、にんじん、筍はいちよう切り、チンゲン菜は2cm、豆腐は2cm角にします。
- 熱した鍋に油を入れ、豚肉を炒めます。豚肉が炒まったら、玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、筍、水を入れて煮ます。
- にんにくに火が通ったら、豆腐、さとうを入れて弱火にし、煮汁がわいてきたら、オイスターソース、しょうゆ、中華スープの素を入れて煮ます。
- 全体に味がなじんだら、チンゲン菜を入れて混ぜます。同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を混ぜながら入れ、とろみをつけます。