

《作り方》

- ①鶏糸卵を作ります。
- ②きゅうり、にんじん、きくらげはせん切りにします。
- ③はるさめは、水にもどします。
- ④②、③、もやしをゆでて冷まし、水気をよくしほります。
- ⑤(A)を混ぜ合わせた中に、①、④、すりごまを入れて和えます。

《材料》2人分

- ・卵 1/2個
- ・きゅうり 1/3本
- ・にんじん 15g
- ・油 少々
- ・はるさめ 4g
- ・すりごま 小さじ1

A

- ・鶏糸卵 少々
- ・淡口しょうゆ 小さじ2/3
- ・酢 小さじ1
- ・塩 少々

せん切りにした中華風の和え物です。酢を使ったさっぱりとした料理です。



使用できるうきは産 きくらげ、にんじん

バンサン

《作り方》

- ①ツナは水気を切ります。
- ②小松菜は1cm幅に切ります。
- ③キャベツは、せん切りにします。
- ④③をゆでて冷まし、水気をよくしほります。
- ⑤(A)を混ぜ合わせた中に、ツナ、③を入れて和えます。

《材料》2人分

- ・ツナ(ノンオイル) 30g
- ・小松菜 1茎
- ・キャベツ 1枚
- ・コーン 大さじ2
- ・油 少々
- ・レモン果汁 小さじ1/2
- ・さとう 小さじ2/3
- ・塩 少々

A

- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 少々

ツナは油をこさないようにノンオイルを使用してください。



使用できるうきは産 小松菜、キャベツ

ツナ

《作り方》

- ①ハムは1cm幅に切ります。
- ②じゃがいもは1cm角、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにします。
- ③コーン、①、②をゆでて冷まし、水気をよくしほります。
- ④③にマヨネーズと塩こしょうを混ぜ合わせます。

《材料》2人分

- ・ハム 1枚半
- ・じゃがいも 中1個
- ・きゅうり 1/3本
- ・にんじん 中1/8本
- ・コーン 大さじ1強
- ・マヨネーズ 大さじ1杯半
- ・塩 少々

じゃがいもは、カリウムやビタミンCが豊富です。



使用できるうきは産 きゅうり、にんじん、じゃがいも

ポテト

《作り方》

- ①ツナは水気を切ります。
- ②キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにします。
- ③わかめは水でもどします。
- ④②、③、しらすをゆでて冷まし、水気をよくしほります。
- ⑤(A)を混ぜ合わせた中に、①、④を入れて和えます。

《材料》2人分

- ・ツナ(ノンオイル) 20g
- ・きゅうり 2/3本
- ・キャベツ 1枚
- ・にんじん 中1/8本
- ・乾燥わかめ 1g(小さじ1)
- ・しらす 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・淡口しょうゆ 小さじ1/3
- ・レモン果汁 小さじ2/3
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 少々

A

- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・塩 少々

しらすを入れてカキマゼ!



使用できるうきは産 きゅうり、にんじん、キャベツ

しらす

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

副菜になる 和え物編

小鉢は 1皿約70g

市のホームページにも載せています!

煮物編や炒め物編と合わせて副菜を1日4~5皿分食べましょう。

うきは市学校給食会



梅和え

使用できるうきは産 きくらげ、きゅうり、キャベツ、水菜

梅干しの酸味をおさえるためにさとうを入れています。

《材料》2人分

- ・水菜 1株
- ・キャベツ 1枚
- ・きくらげ 10g(中4枚)
- ・梅肉 5g
- ・淡口しょうゆ 小さじ1/3
- ・さとう 小さじ2/3
- ・みりん 小さじ1/2
- ・ちくわ 小1本
- ・きゅうり 1/2本
- ・しらす 小さじ1

《作り方》

- ①水菜を2cm幅、キャベツをせん切り、きくらげを短冊切り、きゅうり・ちくわを輪切りにします。
- ②①、しらすをゆでて冷まし、水気をよくしほります。
- ③(A)を混ぜ合わせた中に、②を入れて和えます。

ナムル

使用できるうきは産 にら、にんじん

ごまの風味がおいしい料理です。一味唐辛子をかけてもおいしいです。

《材料》2人分

- ・にら 8本
- ・もやし 100g
- ・にんじん 中1/8本
- ・すりごま 小さじ1
- ・淡口しょうゆ 小さじ2/3
- ・酢 少々
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ1/2

《作り方》

- ①にらを2cm幅に、にんじんをせん切りにします。
- ②①、もやしをゆでて冷まし、水気をよくしほります。
- ③(A)を混ぜ合わせた中に、②、すりごまを入れて和えます。