


《作り方》
 ①鶏糸卵を作ります。
 →薄焼き卵を作り、せん切りにします。
 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
 ・はるさめ 4g
 ・すりごま 小さじ1
 ・油 少々
 ・オリーブオイル 60g
 ・オリーブオイル 少々
 ・醤油 少々
 ・みりん 少々
 ・塩 小さじ1/3
 ・酢 小さじ2
 ・淡口しょうゆ 小さじ2/3
 ・しょうゆ 少々
 ・塩 小さじ1

せん切りにした中華の和え物です。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、きゅうり、にんじん

《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。
 キハツは、せん切りにします。
 ③コーン、②をゆでて冷まし、水気をよくしほります。
 ④(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
 ・コーン 大さじ2
 ・小松菜 1茎
 ・キハツ 1枚
 ・油 少々
 ・しょうゆ 少々
 ・みりん 少々
 ・酢 小さじ1/2
 ・淡口しょうゆ 小さじ1/2
 ・しょうゆ 少々
 ・塩 小さじ2/3

ツナは油をこさないように、キハツは油をこさないように使ってください。




使用できるうきは産 小松菜、キハツ

《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
 ・塩こしょう 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

《作り方》
 ①ツナは水気を切ります。
 ②キハツ、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
 ・1枚
 ・にんじん 中1/8本
 ・乾燥わかめ 19g(小さじ1)
 ・しらす 小さじ1
 ・油 少々
 ・オリーブオイル 少々
 ・みりん 少々
 ・酢 小さじ1/3
 ・淡口しょうゆ 小さじ2/3
 ・しょうゆ 少々
 ・塩 小さじ1

しらすを入れてカキマゼにしてください。



使用できるうきは産 きゅうり、にんじん、キハツ

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

梅干しの酸味をおさえるためにさとうを入れています。

使用できるうきは産 きくらげ、きゅうり、キャベツ、水菜

《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
 ・ちくわ 小1本
 ・きゅうり 1/2本
 ・しらす 小さじ1
 A [・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]

《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

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。

使用できるうきは産 にら、にんじん

《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
 A [・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。