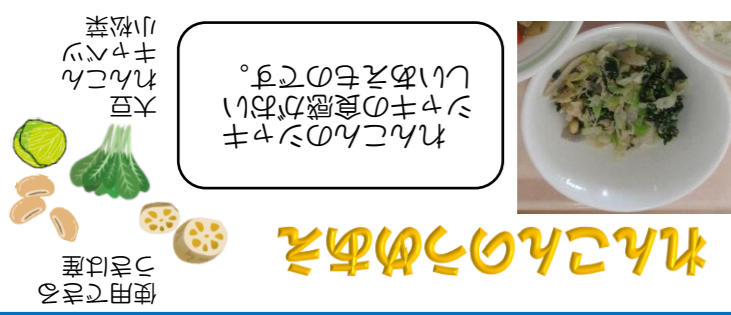


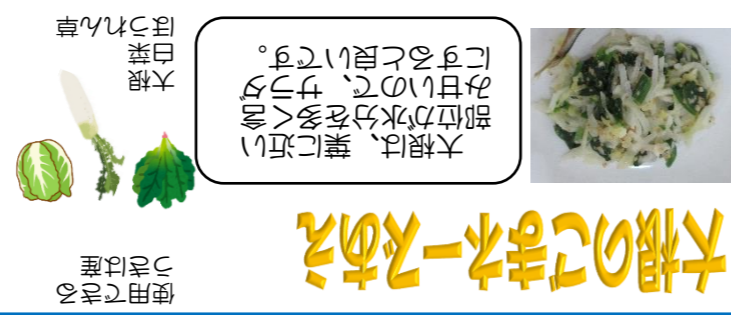
《作り方》
 ① 大豆は前日から水に浸し、やわらかくなるまでゆでます。(レトルトなら②から調理)
 ② れんこんはうすいちょう切りにし、キャベツはせん切り、小松菜は1cm程度に切ります。
 ③ ②の野菜を、沸騰したお湯でゆでて、水で冷まし、水気をしぼります。
 ④ ①の大豆、③の野菜、かつお節、(A)の調味料をあえます。

- 《材料》2人分
 ・大豆 129g(レトルトなら30g)
 ・れんこん 40g
 ・キャベツ 葉1枚
 ・小松菜 1/4束
 ・かつお節 3g
 ・梅肉ペースト 小さじ1
 ・うすくち 小さじ1/3
 ・砂糖 小さじ1/2
 ・みりん 小さじ1/3



《作り方》
 ① 大根はせん切り、白菜・ほうれん草は1cm程度に切ります。
 ② 沸騰したお湯で、①の野菜をゆでて、水で冷まします。
 ③ 水気をしぼった野菜を、白いごま、(A)の調味料であえます。

- 《材料》2人分
 ・大根 80g
 ・白菜 葉1枚
 ・ほうれん草 20g
 ・白いごま 小さじ1
 ・アヨネース 大さじ2
 ・マヨネーズ 大さじ2
 ・酢 小さじ1/3
 ・しょうゆ 小さじ1/3



うきはの食材を使った 給食レシピ 冬野菜編

旬の野菜は栄養たっぷりです。

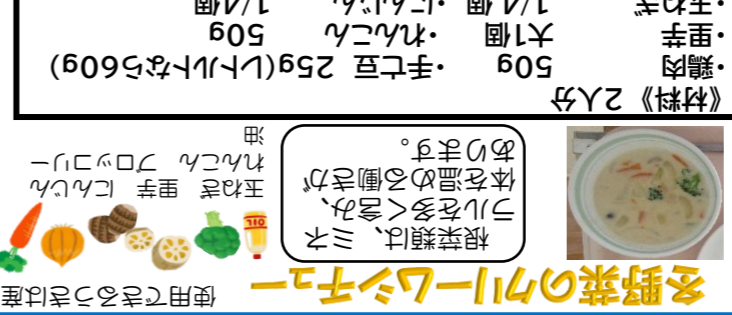
市ホームページにも載せています！

冬野菜には、カロテンやビタミンが多く含まれていて、血行を良くし体を温め、免疫力UPや冷え性改善に有効です。

うきは市学校給食会

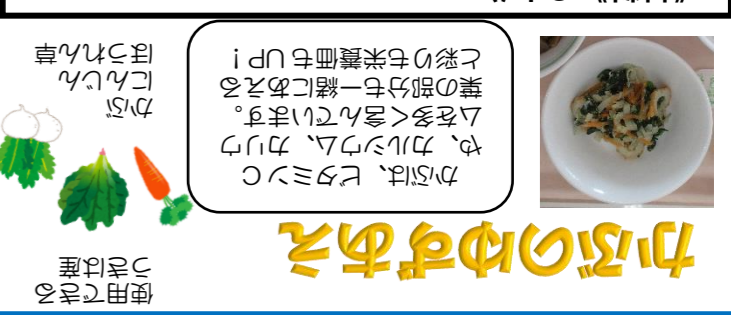
《作り方》
 ① 手亡豆は前日から水に浸し、やわらかくなるまでゆでます。(レトルトなら②から調理)
 ② 鶏肉、里芋は一口大、玉ねぎはくし形切り、にんじん、れんこんは乱切り、しめじは石づきをとり小房に分けます。ブロッコリーは一口大に切り、さつゆでゆでます。
 ③ 熱した鍋に油をいれ、鶏肉を炒めます。
 ④ 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、れんこん、にんじん、しめじを炒めます。
 ⑤ パウと小麦粉を加え粉っぽさかなくなるまで炒めます。
 ⑥ 水とコンソメ、里芋をいれ、フウをとりながら煮ます。
 ⑦ 具材に火が通ったら、手亡豆、牛乳、チーズ、塩、こしょうをいれ、とろみがかつくと煮ます。
 ⑧ 最後に、ブロッコリー、生クリームをいれて仕上げます。

- 《材料》2人分
 ・鶏肉 50g
 ・里芋 大1個
 ・玉ねぎ 1/4個
 ・ブロッコリー 2房
 ・油 大さじ1
 ・小麦粉 大さじ1
 ・しめじ 2房
 ・にんじん 1/4個
 ・れんこん 50g
 ・手亡豆 25g(レトルトなら50g)
 ・生クリーム 大さじ1
 ・水 130cc
 ・塩 少々
 ・コンソメ 2g
 ・牛乳 80cc
 ・チーズ 14g



《作り方》
 ① かぼとにんじんは短冊切り、ほうれん草は1cm程度に、ちくわは輪切りにします。
 ② 沸騰したお湯で、①をゆでて、水で冷まします。
 ③ 水気をしぼった②を、白いごまと(A)の調味料であえます。

- 《材料》2人分
 ・かぼ 1/4束
 ・にんじん 小1個
 ・ほうれん草 1/4束
 ・白いごま 大さじ1/2
 ・ちくわ 小1/10本
 ・うすくち 小さじ1
 ・砂糖 小さじ1/2
 ・塩 少々
 ・ゆず果汁 小さじ1/2



里芋のうま煮

旬の野菜が入ったうま煮は、ごはんにとりのおかずです。

大豆 厚揚げ 里芋 にんじん れんこん 油

- 《材料》2人分
 ・大豆 30g(レトルトなら70g)
 ・牛こま切れ肉 60g
 ・厚揚げ 70g
 ・里芋 中3個
 ・にんじん 中1/3本
 ・れんこん 30g
 ・きんぴらこんにゃく 80g
 ・油 小さじ1
 ・水 50cc
 ・砂糖 小さじ2
 ・みりん 小さじ1/2
 ・こいくち 小さじ2

《作り方》
 ① 大豆は前日から水に浸し、やわらかくなるまでゆでます。(レトルトなら②から調理)
 ② 里芋、にんじんは乱切り、れんこんは、いちよう切りに、厚揚げは、油抜きをし、1口大に切ります。きんぴらこんにゃくは、2、3分下ゆでをして、あくを取ります。
 ③ 熱したフライパンに油をいれ、牛肉を炒めます。牛肉に火が通ったら、にんじん、れんこん、こんにゃくを炒めます。
 ④ 具材が半分浸かるくらいの水、里芋、厚揚げをいれ、中火で煮込みます。具材に火が通ったら、①と砂糖、こいくち、みりんをいれてさらに煮込みます。

寄せ鍋

うきは産の食材たっぷりの寄せ鍋は、寒い日にぴったりのおかずです！

白菜 にんじん 焼き豆腐

- 《材料》2人分
 ・鶏肉 50g
 ・白菜 葉1枚
 ・マロニー 16g
 ・しめじ 20g
 ・出し昆布 2g
 ・みりん 小さじ1/2
 ・こいくち 小さじ1/2
 ・酒 小さじ1
 ・焼き豆腐 100g
 ・にんじん 中1/5本
 ・深ねぎ 1/3本
 ・かつお節 3g
 ・水 200cc
 ・うすくち 小さじ1
 ・塩 少々

《作り方》
 ① 分量の水、昆布、かつお節でだしをとります。(昆布は30分以上水につけておく。弱火でじっくり沸騰直前まで加熱し、昆布をとります。沸騰後、少し水を加えてかつお節をいれ、1分加熱した後火を止め、かつお節が沈んだら取り出す。)
 ② 鶏肉、焼き豆腐は一口大、白菜の芯の部分はそぎ切り、葉の部分は2cm程度に、にんじんは1cm程度の短冊切り、深ねぎは斜め、しめじは石づきをとり、小房にわけます。
 ③ ①のだし汁に、鶏肉をいれてあくを取ります。
 ④ にんじん、しめじ、焼き豆腐、白菜の固いところをいれ火が通ったら、ねぎ、マロニー、白菜の葉の部分と(A)の調味料をいれて仕上げます。