

《作り方》
 ①分量の水・かつおぶしでだしをとります。(分量の水を入れた鍋を火にかけ、ふつとしたら、かつおぶしを入れ、1分加熱し火を止め、かつおぶしが沈んだら取り出します。)
 ②じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは皮をむき、じゃがいも・にんじんはいちよう切り、玉ねぎは薄切りにします。豆腐は1.5cm角、にらは2cm長さに切ります。
 ③①のだし汁に、じゃがいも・たまねぎ・にんじん・豆腐を入れます。
 ④野菜に火が通ったら、調味料で味をつけ、同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れます。
 ⑤溶いた卵を回し入れ、にらを加えます。

《材料》2人分

卵	1個	豆腐	40g
じゃがいも	1/2個	にんじん	1/2本
玉ねぎ	1/3本	にら	1/6束
濃厚しょうゆ	小さじ1/2	みりん	小さじ1/3
淡口しょうゆ	小さじ2/3	塩	少々
かつおぶし	2.5g	片栗粉	小さじ1/2
水	200cc		

にらたま汁

水溶き片栗粉を入れることで、卵を入れると仕上がります！

《作り方》
 ①分量の水にいりこを浸して弱火で加熱し、ふつとすると2〜3分したら、いりこを取り出します。
 ②キャベツは短冊切りにします。厚揚げはお湯をかけ、油抜きし1.5cm角に切ります。玉ねぎ・にんじんは皮をむき、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちよう切りにします。えのきだけは2cm長さに、こねぎは小口切りにします。
 ③①のだし汁にキャベツ・厚あげ・玉ねぎ・えのきだけ・にんじんを入れて煮ます。
 ④野菜に火が通ったら、みそを溶き入れて、こねぎを入れます。

《材料》2人分

キャベツ	1枚	厚あげ	1枚
玉ねぎ	1/4個	えのきだけ	1/5本
にんじん	1本	こねぎ	5g
いりこ	1本	みそ	250cc
水	40g		

春キャベツのみそ汁

春キャベツと新玉ねぎを使い、野菜の甘みがたっぷりのみそ汁です。

《作り方》
 ①ちくわは半月切り、菜花は1.5cm長さ、キャベツは短冊切りにします。にんじんは皮をむき、せん切りにします。
 ②①をゆでて冷まし、水気をよく切ります。
 ③(A)を混ぜ合わせた中に、②を入れて和えます。

《材料》2人分

ちくわ	20g	菜花	1茎
キャベツ	1枚	にんじん	1/3本
すりこま	小さじ1	みりん	小さじ1
米みそ	小さじ1	砂糖	小さじ1/2
油	少々		

菜花のみそ和え

ちょっと bitter 味の菜花ですが、甘めの米みそで和えると、食ややすくなります！

《作り方》
 ①アスパラガスは、下の固い部分をピーラーでむき、斜めに薄切りにします。
 キャベツ・ハムは短冊切り、きゅうりは輪切りにします。
 ②①・コーンをゆでて冷まし、水気をよく切りにします。
 ③(A)を混ぜ合わせた中に、②・アモンドを入れて和えます。

《材料》2人分

アスパラガス	1枚	キャベツ	2本
きゅうり	1/3本	コーン	1枚
アモンド	5g		
油	少々		
レモン果汁	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
塩こしょう	少々		

アスパラダ

見た目も味もさわやか！アスパラガスがアクセントのサラダです！

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 春野菜編

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！

春野菜には、冬の間に蓄えた栄養素がたっぷり含まれています。たけのこ・菜花などほんのり苦みを感じるものもありますが、冬の間に体にたまってしまった老廃物を体の外へ出してくれる効果もあります！

うきは市学校給食会

たけのこごはん

新鮮な皮付きの生たけのこを使って、春を味わいましょう！

《材料》2人分

ごはん	1合	油	小さじ1/2
たけのこ	小1本	砂糖	小さじ1/3
米ぬか	20g	みりん	小さじ1/2
にんじん	1/3本	濃口しょうゆ	小さじ1
油あげ	1枚	淡口しょうゆ	小さじ1
しらす干し	10g		

《作り方》
 ①米は1合分の水を入れて炊きます。
 ②たけのこをゆでます。鍋に皮がついたままのたけのこ・米ぬかを入れ、たけのこがかぶるくらいの水を加えたら、中火にかけます。ふつとしてきたら、こぼれないように気をつけながら煮ます。やわらかくなったら、冷めるまで鍋の中に入れておきます。
 ③たけのこが冷めたら皮をむき、よく洗い、いちよう切りにします。にんじんは皮をむき、油あげとともに短冊切りにします。
 ④熱した鍋に油を入れ、にんじん・たけのこ・油あげ・しらす干しを順に入れ、炒めます。火が通ったら(A)で味をつけます。
 ⑤炊きあがったごはん(A)に④を混ぜます。

新じゃがのうま煮

新じゃがは、煮えやすいので崩れないように注意！皮ごと使ってもOKです！

《材料》2人分

鶏肉	40g	乾燥しいたけ	1枚
大豆	20g(レトルトなら50g)	にんじん	1/2本
じゃがいも	小2個	厚あげ	120g
ごぼう	1/4本	天ぷら	15g
こんにゃく	60g	砂糖	小さじ1
油	小さじ1/2	濃口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2	水	大さじ3
淡口しょうゆ	小さじ1/2		

《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乾燥しいたけはぬるま湯でもどし、薄切りにします。じゃがいも・にんじん・ごぼうは皮をむきます。じゃがいもは2cm角、にんじんはいちよう、ごぼうはななめに切ります。厚あげは1.5cm角に、こんにゃくは色紙切りにして下ゆでしておきます。天ぷらは短冊切りにします。
 ③熱した鍋に油を入れ、鶏肉・にんじん・ごぼうを炒めます。
 ④水、じゃがいもを入れ10分ほど煮たら、しいたけ・大豆・厚あげ・こんにゃく・天ぷらを入れて煮ます。
 ⑤砂糖・みりんを加え、野菜に火が通ったら、しょうゆを入れ、少し煮ます。