


《材料》2人分

冷や麦	40g	鶏肉	20g
干しいたけ	19g	かまぼこ	20g
オクラ	2本	玉ねぎ	中1/3個
濃口しょうゆ	小さじ2/3		
みりん	少々		
かつお節	5g		


水 240cc

《作り方》

- 1 干しいたけはお湯で戻してせん切り、玉ねぎはせん切り、オクラは輪切り、かまぼこは1cm角切り、鶏肉は1cm程度の角切りにします。
- 2 ふは水でもどして水気をしぼります。
- 3 冷や麦は、1/2の表示通りゆで、冷水で洗います。
- 4 分量の水をふっとうさせて、かつお節を入れて洗んだら、かつお節を取り出します。
- 5 ④のだしで、鶏肉、玉ねぎ、しいたけを入れて煮ます。
- 6 ⑤の食材に火が通ったら、かまぼこ、オクラ、②を入り、煮て、調味料を入れて味を付けます。



学校給食では、そうめんを天の川に見立て七夕立として出しています。




冷や麦、オクラ、しいたけ、玉ねぎ

《材料》2人分


手亡豆	30g (シルトなら70g)	パセリ	少々
ベーコン	1枚	セロリ	少々
にんじん	中1/8本	トマト	中1/6本
玉ねぎ	小1/4個	パセリ	少々
じゃがいも	中1/2個	にんにく	少々
コリン	1/3個	油	少々
塩、こしょう	少々	水	240cc

《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約50分ゆでます。(シルトなら②から調理)
- 2 ベーコンは1cm幅に切り、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは角切り、トマトは湯むきして角切り、セロリは半月切り、パセリ、にんにくはみじん切りにします。
- 3 熱した鍋に油を入れ、ベーコン、にんにくを入れて、にんにくの香りが出るまで弱火で炒めます。
- 4 ③に水、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、セロリを入れて、火が通るまで煮ます。
- 5 ①、トマト、塩、こしょう、コリン、パセリを入れて煮立ちさせます。



うきは産トマトをたっぷり使って作ってもおいしく出来ます。




玉ねぎ、トマト、油、じゃがいも

《材料》2人分

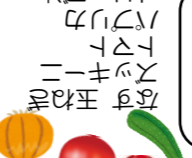
なす	1/6本	玉ねぎ	1/6個
赤パプリカ	1/6個	アツキニ	中1/5本
トマト	1/8個	にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1/2	コリン	2g
ケチャップ	小さじ1	赤ワイン	小さじ1/3
ウスターソース	小さじ1/4	塩、こしょう	少々

《作り方》

- 1 なす・玉ねぎ・パプリカ・アツキニ・トマトをそれぞれ角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 熱した鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを弱火で炒めます。
- 3 にんにくの香りが立ったら、②になす・玉ねぎ・パプリカ、アツキニを加え中火で炒めます。
- 4 ③にトマト、(A)を入れて水分が飛ぶまで混ぜながら煮込みます。



夏野菜をたくさん使った冷やして食べる、おいしい料理です。




なす、玉ねぎ、アツキニ、トマト、パプリカ、オリーブ油

《材料》2人分


ツナ(ノンオイル)	20g	コーナー	中1/8本
卵	1個	豆腐	40g
モヤシ	50g	にんじん	小1/10本
ごま油	小さじ1/3		
だし	少々		
酒	小さじ1/4		
かつお節	1.5g		

《作り方》

- 1 コーナーは半月切り、にんじんは短冊切りにします。
- 2 熱したフライパンにごま油を入れて、コーナー、豆腐、モヤシを中火でよく炒めます。
- 3 ②が炒まったら、豆腐、ツナ、卵を入れてよく炒めます。
- 4 (A)を入れてさらに中火で炒め、かつお節を加えます。



豆腐の水分が多いので、木綿豆腐などかためを使い、冷やして食べる、おいしい料理です。



豆腐、コーナー、ツナ、モヤシ、ごま油、だし、酒、かつお節

スタミナ豚汁

ビタミンB群が多い豚肉、にんにくは夏バテを防ぎます。かぼちゃはレチノールたっぷりで皮の健康を守ります。

使用できるうきは産

豚こまぎれ肉	30g	豆腐	40g
かぼちゃ	40g	じゃがいも	中1/3個
ごぼう	1/8本	にんじん	小1/8本
玉ねぎ	中1/5個	突きこんにゃく	20g
しょうが	少々	にんにく	少々
麦みそ	大さじ2	中ねぎ	6g
いりこ	5g	水	250cc

《作り方》

- 1 分量の水にいりこを浸して弱火で加熱し、ふっとうして2〜3分したらいりこを取り出します。
- 2 豆腐はさいの目切り、かぼちゃ・じゃがいも・にんじんは1cm角切り、ごぼうはささがき、玉ねぎはせん切り、しょうが・にんにくはみじん切り、中ねぎは小口切りにします。こんにゃくは下ゆでしてあくを取ります。
- 3 ①のだし汁に、豚肉を入れてあくを取ります。
- 4 ③にごぼう、にんじん、玉ねぎを入れ火が通ったら、じゃがいも、かぼちゃ、豆腐、こんにゃく、しょうが、にんにくを入れて煮ます。
- 5 ④に火が通ったら、中ねぎ、みそを入れます。

スパゲッティナポリタン

うきは産の食材たっぷりのナポリタンです。

使用できるうきは産

スパゲッティ	90g	ウイナー	50g
玉ねぎ	小1/3個	ピーマン	1/2個
なす	1/2本	トマト	1/3玉
にんにく	2g	ミックスチーズ	8g
油	小さじ1/2		

《作り方》

- 1 ウイナーは斜め切り、玉ねぎ・ピーマンはせん切り、なすは半月切り(大きければ1cm角切り)、トマトは湯むきして角切り、にんにくはみじん切りにします。
- 2 熱したフライパンに油を入れ、にんにく、玉ねぎ、なす、ウイナー、ピーマンを中火でよく炒めます。
- 3 鍋でスパゲッティを袋の表示より1分短くゆでます。
- 4 ③をしている間に、②にトマト、チーズ、(A)を入れてこげないように混ぜながら煮ます。
- 5 ③のスパゲッティがゆであがったら、ざるでお湯を切り、④に入れてよく混ぜ合わせます。

夏野菜 編

旬の野菜は栄養たっぷりで。

夏野菜には、水分、ビタミンやミネラルなど暑い夏を乗り切る栄養素がたくさん含まれています。

うきは市学校給食会

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。