

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

主菜になる 丼物編

市のホームページにも載せています！

副菜を1皿足すと栄養バランスが良くなります。

野菜も入るため副菜1皿分にもなります。

**たんばく質は毎食とることが大切です。
主菜を毎食1皿分食べましょう。**

うきは市学校給食会

みろしーたん丼

豚肉には疲れを取るビタミンB群が豊富です。

《材料》2人分
 ・豚肉 110g
 ・ごはん お茶碗2杯分
 ・玉ねぎ 中1/2個 30g
 ・にんじん 30g
 ・生しいたけ 中2枚
 ・きんぴらこんにゃく <100g
 ・中ねぎ 2本
 ・しょうが 3g
 ・しょうゆ 小さじ1/2
 ・みりん 小さじ1/2
 ・ささう 大さじ1/2

《作り方》
 ①豚肉に料理酒をまぶしておきます。玉ねぎは薄切りに、にんじん・しいたけはせん切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにします。
 ②こんにゃくはさつ下ゆでし、水気を切ります。
 ③熱した鍋に油を入れて、豚肉、しょうがを入れて炒めめます。
 ④熱した鍋に油を入れて、豚肉、しょうがを入れて炒めめます。
 ⑤玉ねぎ、にんじん、しいたけ、こんにゃくの順に加え、炒めます。
 ⑥野菜がやわらかくなったら水、調味料を入れて煮ます。
 ⑦器にごはんを入れて、⑥をかけます。

ねぎ塩豚丼

レモンの風味でさっぱりして、夏でも食べやすい丼です。

《材料》2人分
 ・豚肉 110g
 ・ごはん お茶碗2杯分
 ・玉ねぎ 100g
 ・中ねぎ 6本
 ・にんにく 少々
 ・しょうゆ 少々
 ・レモン果汁 小さじ1
 ・塩 小さじ1/3
 ・いりごま 小さじ2
 ・ごま油 小さじ1/2

《作り方》
 ①豚肉に料理酒をまぶしておきます。玉ねぎは薄切りに、にんにくは小口切り、にんにくはみじん切りにします。
 ②ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにします。
 ③熱した鍋に油を入れて、豚肉、にんにくを入れて炒めめます。
 ④ねぎを入れてさらに炒め、具材に火が通ったら、調味料、ねぎ、ごまを入れて煮ます。
 ⑤同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れて、最後にごま油を入れます。
 ⑥器にごはんを入れて、⑤をかけます。

親子丼

かまぼこのうま味がだし代わりになりおいしくなります。

《材料》2人分
 ・鶏肉 60g
 ・にんじん 中1/4本
 ・小ねぎ 4本
 ・卵 2個
 ・かまぼこ 20g(1/8本)
 ・さとう 小さじ1/3
 ・みりん 小さじ1
 ・濃口しょうゆ 小さじ1/2
 ・かつおだし汁 100cc
 ・片栗粉 小さじ1/2

《作り方》
 ①玉ねぎ、にんじんは皮をむきます。しめじは石づきを取ってほぐします。
 ②玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、かまぼこは薄切りにします。
 ③鍋にだし汁をとり、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじ、かまぼこを入れて煮ます。
 ④調味料を入れて煮汁が少なくなるくらいまで煮ます。同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れて混ぜます。
 ⑤器にごはんを入れて、④をかけます。

ふわふわ丼

ふわふわした食感がおいしい丼です。豆腐を使うのでカルシウムもとれます。

《材料》2人分
 ・ごはん お茶碗2杯分
 ・豆腐 160g
 ・玉ねぎ 中1/3個
 ・乾燥しいたけ 1g(中1/2枚)
 ・油 少々
 ・濃口しょうゆ 大さじ2/3
 ・淡口しょうゆ 小さじ2
 ・水 大さじ2

《作り方》
 ①しいたけはぬるま湯でもどしてしぼり薄切りにします。玉ねぎ、にんじんは皮をむきます。玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、こねぎは小口切り、豆腐は手でつぶします。
 ②熱した鍋に油を入れ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけの順に炒めます。
 ③水、豆腐を加えて、ふたをして中火で煮ます。野菜がやわらかくなったら調味料を入れ弱火で煮ます。
 ④同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れて混ぜ、溶いた卵をまわし入れます。こねぎを加えます。
 ⑤器にごはんを入れて、④をかけます。

ピュッパ

辛い物が好きな人は豆板醤を増やしてください。

《材料》2人分
 ・豚肉 110g
 ・ごはん お茶碗2杯分
 ・玉ねぎ 中1/2個 80g
 ・にんじん 中1/8本
 ・しょうが 少々
 ・卵 1個
 ・塩 少々
 ・小松菜 1株
 ・油 少々
 ・濃口しょうゆ 小さじ2
 ・料理酒 小さじ1
 ・みりん 小さじ1
 ・いりごま 小さじ2

《作り方》
 ①にんじん、にんにく、しょうがは皮をむきます。玉ねぎは薄切りに、にんじんはみじん切りにします。
 ②小松菜は、2cm長さに、にんじんはせん切りに、にんにく、しょうがはみじん切りにします。
 ③熱したフライパンに油を入れて、牛肉、にんにく、しょうがを炒めます。肉に火が通ったら(A)の調味料を入れて、味を調え、皿に取り出しておきます。
 ④(B)で鶏卵を作ります。
 ⑤小松菜、にんじん、もやしをゆでて冷まし、水気をよくしぼり、ごま油、塩、ごまを入れて和えます。
 ⑥器にごはんを入れて、④⑤をかけます。

中華丼

地場産物たっぷりの丼です。

《材料》2人分
 ・ごはん お茶碗2杯分
 ・豚肉 40g
 ・いか 40g
 ・料理酒 小さじ1/2
 ・にんじん 中1/6本
 ・キャベツ 2枚
 ・筍 20g
 ・かまぼこ 15g(1/10本)
 ・中華スープの素 3g
 ・塩 少々
 ・水 大さじ2

《作り方》
 ①(A)のいかは臭みをとるため料理酒をまぶしておきます。(B)で炒り卵を作ります。にんじん、玉ねぎは皮をむきます。にんじん・キャベツは短冊切り、玉ねぎ、かまぼこは薄切り、筍はいちよう切り、きくらげはせん切り、しょうがはみじん切りにします。チンゲン菜は2cm長さに切り、ゆでておきます。
 ②熱した鍋に油を入れ、豚肉、いか、しょうがを入れて炒めます。玉ねぎ、にんじん、キャベツ、筍、きくらげ、かまぼこの順に炒めます。
 ③水、調味料を加えて煮ます。
 ④同量の水(分量外)で溶いた片栗粉を入れて混ぜ、チンゲン菜、①で作った炒り卵を加えます。
 ⑤器にごはんを入れて、④をかけます。