

①分量の水にいりこを浸して弱火で加熱し、ふつとシ
て2~3分したらいりこを取り出します。
②さつまいもと人参はいちよう切り、えのきだけは
2cm長さに切り、玉ねぎはうす切り、ごぼうはささが
き、豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切り、小ねぎ
は小口切りにします。油揚げはお湯をかけて油抜きし
ます。
③①のだし汁に、玉ねぎとごぼうを入れ火が通ったら、
人参、さつまいも、えのきだけ、油揚げ、豆腐を入れて
煮ます。
④③に火が通ったら、みそ、小ねぎを入れます。

《材料》2人分

- ・水 300cc
- ・さつまいも 小1/3個
- ・人参 小1/4個
- ・豆腐 小1/8個
- ・玉ねぎ 小1/4個
- ・油揚げ 小1/4個
- ・えのきだけ 小1/3袋
- ・さつまいも 小1/3個
- ・人参 小1/4個
- ・豆腐 小1/8個
- ・玉ねぎ 小1/4個
- ・油揚げ 小1/4個
- ・えのきだけ 小1/3袋

《作り方》

①分量の水にいりこを浸して弱火で加熱し、ふつとシ
て2~3分したらいりこを取り出します。
②さつまいもと人参はいちよう切り、えのきだけは
2cm長さに切り、玉ねぎはうす切り、ごぼうはささが
き、豆腐はさいの目切り、油揚げは短冊切り、小ねぎ
は小口切りにします。油揚げはお湯をかけて油抜きし
ます。
③①のだし汁に、玉ねぎとごぼうを入れ火が通ったら、
人参、さつまいも、えのきだけ、油揚げ、豆腐を入れて
煮ます。
④③に火が通ったら、みそ、小ねぎを入れます。

《作り方》

①米に(A)と1合分の水を入れて炊きます。
②えのきだけ、椎茸、しめじ、人参、油揚げを荒みじん
切り、鶏肉を1cm角に切ります。
③熱したフライパンに油を入れ、鶏肉を炒めて色が変
わったら②を入れ、炒めて(B)で味付けします。
④炊きあがったご飯に③を混ぜます。

《材料》2人分

- ・米 1合
- ・鶏肉 1合
- ・えのきだけ 小1/2袋
- ・椎茸 小1/2個
- ・人参 小1/3袋
- ・油揚げ 小1/8本
- ・サラダ油 少々
- ・濃口しょうゆ 小1/4
- ・料理酒 小1/4
- ・塩 少々
- ・みりん 小1/4
- ・料理酒 小1/4
- ・濃口しょうゆ 小1/4
- ・塩 少々
- ・みりん 小1/4

《作り方》

①米に(A)と1合分の水を入れて炊きます。
②えのきだけ、椎茸、しめじ、人参、油揚げを荒みじん
切り、鶏肉を1cm角に切ります。
③熱したフライパンに油を入れ、鶏肉を炒めて色が変
わったら②を入れ、炒めて(B)で味付けします。
④炊きあがったご飯に③を混ぜます。

《作り方》

①さんまは頭をおとして、はらわたをとり半分に
切ります。
②大根、生姜はすりおろします。
③鍋に(A)と大根、生姜を入れて煮立たせて、さ
んまを入れ中火で10分ほど煮ます。

《材料》2人分

- ・さんま 1尾
- ・生姜 1かけ
- ・大根 30g
- ・砂糖 小1/2
- ・みりん 小1/2
- ・水 大さじ1.5

《作り方》

①さんまは頭をおとして、はらわたをとり半分に
切ります。
②大根、生姜はすりおろします。
③鍋に(A)と大根、生姜を入れて煮立たせて、さ
んまを入れ中火で10分ほど煮ます。

《作り方》

①柿ツツアはせん切りにします。
②いりこをフライパンで中火~弱火でから炒りしま
す。焦げないよう手で折れるようになるまで固さま
で炒ります。
③②のいりこをザルに移し、ふるって細かいかすを除
きます。
④フライパンに(A)を弱火で加熱し溶けたら、いりこ、
フーエント、柿ツツア、いりこまを加えてよくから
めまします。
☆フーエントがない場合はフーエントのみじん切り
してください。

《材料》2人分

- ・いりこ 15g
- ・フーエント 15g
- ・柿ツツア 8g
- ・いりこま 小1/2
- ・砂糖 小1/2
- ・サラダ油 小1/2
- ・みりん 小1/2
- ・水 小1/2

《作り方》

①柿ツツアはせん切りにします。
②いりこをフライパンで中火~弱火でから炒りしま
す。焦げないよう手で折れるようになるまで固さま
で炒ります。
③②のいりこをザルに移し、ふるって細かいかすを除
きます。
④フライパンに(A)を弱火で加熱し溶けたら、いりこ、
フーエント、柿ツツア、いりこまを加えてよくから
めまします。
☆フーエントがない場合はフーエントのみじん切り
してください。

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
秋野菜 編

旬の野菜は栄養
たっぷりです。

秋野菜には夏の疲れをリセットして
くれるビタミンや胃腸を元気にしてくれる
食物繊維がたくさん含まれています。

市のホームページにも
載せています！

うきは市学校給食会

きのこのスパゲッティ

使用できる
うきは産

きのこのうま
味がたっぷりの
スパゲッティで
す。

ほうれん草
玉ねぎ
油

《材料》2人分

- ・スパゲッティ 90g
- ・玉ねぎ 小1/2個
- ・えのきだけ 1/2袋
- ・ほうれん草 1株
- ・油 小1/2
- ・ベーコン 25g
- ・エリンギ 1個
- ・しめじ 1/3袋
- ・にんにく 1かけ
- ・水 大さじ1.5

《作り方》

- ①ベーコン、エリンギは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は3cm幅、にんにくはみじん切り、えのきだけは半分の長さに切ってほぐし、しめじは小房に分けておきます。
- ②熱したフライパンに油を入れ、にんにく、ベーコン、玉ねぎ、エリンギ、えのきだけ、しめじを中火でよく炒めます。
- ③ほうれん草をゆでて冷まし水気をよくしぼっておきます。
- ④鍋でスパゲッティを袋の表示より1分短くゆでます。
- ⑤④をしている間に、②に③と(A)、水を入れて煮ます。
- ⑥スパゲッティがゆであがったら、ザルでお湯を切り、⑤に入れてよく混ぜ合わせます。

柿とかぼちゃのサラダ

使用できる
うきは産

柿には、ビタミンC
がいちごやみかんより
多く含まれています。

柿
かぼちゃ
きゅうり
玉ねぎ

《材料》2人分

- ・ハム 1枚
- ・柿 1/6個
- ・きゅうり 1/3本
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 大さじ1と1/2
- ・酢 小1/3
- ・ミックスビーンズ 25g
- ・かぼちゃ 80g
- ・玉ねぎ 小1/8個
- ・こしょう 少々

《作り方》

- ①ハム、柿、かぼちゃは1cm角切り、きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②かぼちゃは竹串がささるまでレンジで加熱して、あら熱をとり、冷蔵庫で冷まします。
- ③きゅうりと玉ねぎはゆでて、よく冷まし、水気をしぼります。
- ④②、③、ハム、柿、ミックスビーンズをマヨネーズ、酢、塩、こしょうで混ぜ合わせます。