

主食 まぜぶかし

松井農園
松井 誠子さん



伝えていきたいわが家の味です

1人分栄養量 ●エネルギー…460kcal ●タンパク質…13.6g
●脂質…9.5g ●カルシウム…52mg ●食塩相当量…1.5g

材料(8人分)

もち米	4合
鶏もも肉	300g
生椎茸	8枚
油揚げ	4枚
ごぼう	500g
人参	200g
めんつゆ	大さじ4
A みりん	1/2カップ
酒	1/2カップ

作り方

- 1 もち米は半日ほど水に浸し、ザルに入れ水けを切っておきます。
- 2 鶏もも肉は細切りにします。
- 3 生椎茸は石づきをとりうすく切ります。
- 4 油揚げは縦半分になり細切りにします。
- 5 ごぼうは皮をこそげとり、ささがきにし水にさらしてアクをぬきます。
- 6 人参は皮をむき、3~4cm長さの細切りにします。
- 7 ②から⑥の材料を鍋に入れ、Aの調味料も加えて火にかけ炒め煮にします。
- 8 蒸し器から湯気が上がった後、蒸し布をして①のもち米を入れ、1時間ほど蒸し、大きめのボールにあげて⑦を加え混ぜ合わせます。
- 9 ⑧を蒸し器に戻し、さらに5分蒸し、ボールにあげて粗熱をとったら出来上がりです。

一口メモ

「かやくごはん」「混ぜごはん」が一般的な名称だと思いますが、実家では「まぜぶかし」の愛称でお祭りや吉日の行事の時に作っていました。母に作り方を教わり、今は私も作れるようになりました。わが家で作ったお米や野菜、しいたけと大河原産のめんつゆを使って作りました。

主菜 豚肉のロールフライ

仙南米養士会
保育所部会



保育所の子どもたちに好評です！

1人分栄養量 ●エネルギー…271kcal ●タンパク質…13.8g
●脂質…19.8g ●カルシウム…74mg ●食塩相当量…0.7g

材料(4人分)

豚肩ローススライス	4枚
ほうれん草	1株(10g)
人参	10g
塩	少々
プロセスチーズ	40g
小麦粉	大さじ11/2
卵	1/4個
パン粉	大さじ5
揚げ油	適量
中濃ソース	適量
付け合せ	
レタス	1枚
ミニトマト	4個
パセリ	少々

作り方

- 1 ほうれん草は塩を入れた熱湯でゆで、冷水にとって水気を絞ったら、3cmくらいの長さに切ります。
- 2 人参は3cmくらいの拍子木切りにしてゆでます。
- 3 チーズも3cmくらいの拍子木切りにします。
- 4 2枚の豚肉の上に①のほうれん草と②の人参をのせて巻きます。
- 5 残り2枚の豚肉の上には③のチーズをのせて巻きます。
- 6 ④、⑤にそれぞれ小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、170~180℃の油でじっくり揚げます。
- 7 斜めに切って切り口が見えるように盛りつけて、レタス、トマト、パセリを添えます。切り口を隠さないようにソースをかけましょう。

一口メモ

豚肉は大河原産の「もち豚」、チーズは「蔵王チーズ」と、郷土の食材を使用しています。野菜巻き1/2本とチーズ巻き1/2本が幼児の1人分になります。今回は野菜とチーズを別々に巻いていますが、一緒に巻いてもおいしいですよ。フライにしないで(粉をつけなくて)フライパンで焼いて、しょうゆや焼き肉のたれで味付けしても美味しいです。

副菜 かみかみあえ

大河原町
学校給食センター
栄養教諭
吉岡 今日子さん



学校給食の人気メニュー!!作ってみませんか?

1人分栄養量 ●エネルギー…47kcal ●タンパク質…3.3g
●脂質…1.7g ●カルシウム…23mg ●食塩相当量…0.7g

材料(4人分)

さきいか	40g
人参	30g
大根	180g
きゅうり	60g
白いりごま	3g
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 人参、大根、きゅうりは千切りにし、人参と大根は固めにゆでてください。
- 2 調味料を混ぜ合わせておきます。
- 3 3cmに切ってほぐしたさきいかと、①、②をよくあえて最後に白いりごまを混ぜて出来上がりです。

※分量は給食の量です。家庭ではお好みで加減してください。

一口メモ

よくかわためのメニューです。ごま油がポイントです。手作りのタレと、さきいかのいいダシがコラボして絶妙な美味しさです。☆少し時間をおいて、野菜から出た水分を、さきいかが吸ってしっとりしたところが、食べごろです。

なつかしいおばあちゃんの味 いつもおいしいおかあさんの味 毎日楽しみ保育所や学校の給食の味
そしてふるさとの味を食育推進ネットワーク会議委員のみなさまに紹介していただきました