

みらい (未来) につなげ、みんなで食べる千葉市産

1月 学校給食週間特別メニューレシピ

加曽利貝塚PR大使 かそりーぬ



すいとん汁

材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
小麦粉	1/2 カップ	すいとん	①小麦粉に豆乳を少しずつ加えて練り、すいとんを作る。耳たぶくらいの固さになったら、少し寝かせておく。固いときは水を適宜加える。 ②鍋に油を熱し、鶏肉をいため、酒を加える。 ③ごぼう、にんじんを加えていためる。 ④だし汁を加えて煮る。 ⑤切干大根とえのきたけを加える。 ⑥強火にし、沸騰したらスプーンなどで一口大にした①のすいとんを落とす。 ⑦すいとんが浮いてきたら、生揚げとはくさいを加える。 ⑧調味料を入れて味を調べ、こまつなを加えて仕上げる。
豆乳	50 cc		
水	適宜		
鶏もも小間肉	60 g		
酒	小さじ 1/2		
油	小さじ 1 と 1/2		
ごぼう	1/6 本	ささがき	
にんじん	小 1/2 本	いちょう切り	
切干大根	25g	水で戻す	
えのきたけ	1/3 袋	2 cm幅	
生揚げ	1/3 枚	短冊切り	
はくさい	葉 1 枚	短冊切り	
こまつな	2 株	2cm 幅	
塩	小さじ 1/2		
酒	小さじ 1 強		
しょうゆ	大さじ 1 強		
だし汁	600 cc		

※すいとんを作るときに、豆乳の代わりに絹ごし豆腐で作るのもおすすめです。もちもちした食感が楽しめます。

さばのうま味焼き



材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
さば (切り身)	4 切れ	1 切約 80g	①A を混ぜ合わせる。 ②さばに A で下味をつけて、30 分ほど冷蔵庫でなじませる。 ③フライパンにクッキングシートを敷き、②を並べる。 ④シートの外側に水を入れて弱火で蒸し焼きにする。 ⑤焼き目を付けて仕上げる。
生塩こうじ	大さじ 1 と 1/3	A	
酒	大さじ 1/2		
みりん	小さじ 1		
白みそ	小さじ 2		

野菜のにんじんドレッシングあえ



材料名	分量 (4人分)	切り方	作り方
キャベツ	3 枚	2 cmざく切り	①にんじんをスプーンでつぶせるくらいまでゆでてミキサーなどですりつぶす。 ②①に B を混ぜて冷ます。 ③野菜はゆでて冷ましておく。 ④野菜と②をあえる。
冷凍コーン	大さじ 3		
ブロッコリー	小 1/2 個	小房に切る	
にんじん	小 1/2 本	ゆでてすりつぶす	
油	大さじ 1/2	B 	※ハムやツナを加えてもおいしいです。 ※にんじんは、レンジで加熱してもやわらかくなります。
酢	大さじ 1 弱		
塩	小さじ 1/3		
砂糖	大さじ 1/2		
こしょう	少々		

千葉市のにんじん

11月^{がつ}から3月^{がつ}にかけて千葉市内^{ちやばしな}でとれる秋冬^{しゅうとう}にんじんは、^{みどりく}緑区と^{わかばく}若葉区の^{ちやうほう}東部地区を中心に収穫されたものです。

