

# 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。<br>②鍋に油を熱し、鶏肉をいため、酒を加える。<br>③ごぼう、にんじんを加えていためる。<br>④だし汁を加えて煮る。<br>⑤切干大根とえのきたけを加える。<br>⑥強火にして、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。<br>⑦すいとんが浮いてきたら、生揚げとはくさいを加える。<br>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 | 60g         |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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 | <p>①A を混ぜ合わせる。</p> <p>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。</p> <p>③フライパンにクッキングシートを敷き、②を並べる。</p> <p>④シートの外側に水を入れて弱火で蒸し焼きにする。</p> <p>⑤焼き目を付けて仕上げる。</p> |
| 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。<br>②①に B を混ぜて冷ます。<br>③野菜はゆでて冷ましておく。<br>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。<br>※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 月から3月にかけて千葉市内でとれる秋冬にんじんは、  
緑区と若葉区の東部地区を中心に収穫されたものです。

