

テーマ

舞献立

献立に込められた思い

舞鶴の魅力を給食を通して伝えられるように、舞鶴でつくられた特産物を給食に詰め込みました。



材料	4人分
小あじ	300g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
ピーマン	1個
きょうろし (小口切り)	適量
豆豉	適量
揚げ油	適量
<はかり>	
しょうゆ	大さじ2
ミツカン 味噌	100g
砂糖	大さじ2
水	大さじ2

作り方

- たまねぎは **縦切り** にし、にんじん、ピーマンは **せん切り** にする。これらを赤とうがらしと共に＜調味料＞を混ぜ合わせた中に漬ける。
- 小あじは内臓を除いて、片栗粉を軽くまぶし、170℃に熱した油でよく揚げる。
- 熱いうちに小あじと①の野菜をからませ、30分ほど漬けておく。
- 器に③を盛り付け、上から漬け汁をかける。

※調理時間に漬け込み時間は含まれません。

【材料】 (4人分)	
干し椎茸	4枚
春雨	40g
キュウリ	1本
ハム	2枚
★干し椎茸の煮汁用	
干し椎茸の戻し汁	1/2カップ
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
★調味料	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
塩	少々
ごま油	適量
干し椎茸の戻し汁	小さじ1

【作り方】

- 干し椎茸を前日から水戻ししておく。戻し汁と砂糖、しょうゆで干し椎茸を煮て、細く切る。
- キュウリ、ハムを細く切っておく。
- 春雨をゆで、水にさらして水を切り、5分程度の長さに切る。
- 調味料を合わせてから、具材をすべて入れ、混ぜ合わせて完成。

材料 (4人分)

大根 600g (約3/4本)

大根の煮汁用調味料

だし汁(または水) 約1カップ

酒 大さじ1

塩 小さじ2/3

牛ひき肉 150g

赤みそ 80g

肉みその煮汁用調味料

だし汁(または水) 1カップ

酒 大さじ2

砂糖 大さじ2

みりん 大さじ2

しょうがの絞り汁 小さじ1と1/2

好みでせりの葉 適宜

ごま油

🔥 熱量 185kcal (1人分) 🥄 塩分 3.5g (1人分)

【材料】

ゼラチン 1包
レモン湯の素

【作り方】

- ①ボウルにゼラチン&レモン湯 1包&水250入れて1分30秒（ぷくぷくになるまで）
- ②ゼラチン&レモン湯の粉がしっかり溶けるまで、よく混ぜる
- ③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固まれば完成

ぜひ作ってみてください