

舞鶴おいしいねメニュー

白糸中学校1年1組5班



生産者さんの思い

お米農家さんはそのままの味で食べてもらいたいそうなので、白米がおすすめ！！

メニューに込めた思い

- ①出来るだけ生産者さんの希望を生かしたメニューに！
- ②舞鶴の特産品について知れる！



ブリと大根の照り焼き



<材料>

- ・ブリの切り身：3切
- ・大根：6cm
- ・白だし：大さじ2
- ・しょうゆ：大さじ3
- ・酒：大さじ3
- ・みりん：大さじ3
- ・砂糖：大さじ3

- ①大根は2センチ幅に切り、ひたひたの水と白だしを入れて茹でる。
- ②軽く塩を振ったブリをフライパンに油をひき焼いていく。
- ③調味料を混ぜておく。
- ④ぶりに両面焼き色がついたら、③の調味料を入れ大根も加えて煮る。
- ⑤煮汁が煮詰まるまでブリと大根を返しながらかき混ぜる。

ツナとブロッコリーの舞鶴産レモン和え



<材料>

- ・ブロッコリー：50g
- ・ツナ缶(油漬け)：35g
- ・レモン汁：小さじ1
- ・しょうゆ：小さじ2分の1
- ・コショウ：少々

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に切り分ける。
- ②沸騰した湯で3分ゆで、ざるにあげて粗熱をとる。
- ③ボウルにブロッコリー、調味料とツナをオイルごと加え、和える。

舞鶴抹茶のわらび餅



<材料>

- ・わらび粉：50g
- ・砂糖：75g
- ・抹茶：3g
- ・水：300cc
- ・抹茶(トッピング)：適量

- ①鍋に全ての材料を入れだまがなくなるまで混ぜる。
- ②鍋を火にかけ、弱火で粘り気が出るまで加熱し、ふつふつしたら15分ほどしっかりと練り上げる。
- ③ラップを敷いたバットに移し、常温で冷まし、食べやすい大きさに切る。

