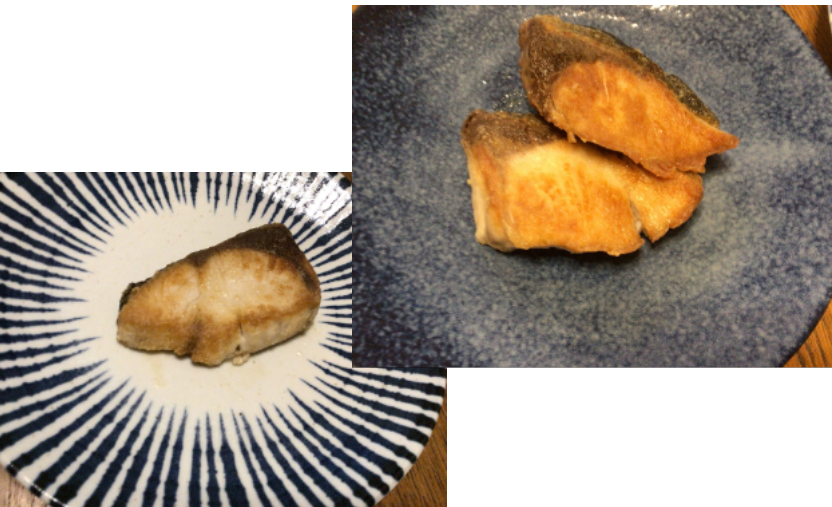


舞鶴の食材を美味しく食べよう

万願寺甘とう
佐波賀大根
しいたけ
抹茶



🎵 中学生でもできるブリのムニエル 🎵

〈材料（4人分）〉

・ブリ ・塩胡椒 ・片栗粉／薄力粉 ・サラダ油 ・バター （・レモン汁）

〈作り方〉

- ①ブリに塩胡椒を振る。
- ②10分置く。※ブリは長時間置く必要なし！
- ③片栗粉／薄力粉をまぶして余分な分をおとす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、綺麗なほうを下にして中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ひっくり返して火が通るまで焼く。
- ⑥バターを入れてブリに絡める。※マーガリンでもOK！
- ⑦器に盛る。※レモン汁かけるとおいしい！※緑を添えると彩り◎



大根の肉巻き

〈作り方〉

・準備…大根の皮をむいておく。

- ①大根は2cm角の棒状に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけて600Wの電子レンジで5分加熱し粗熱を取ります。
- ②①に豚バラ肉に巻きつけ、塩、胡椒を全面にかけたら薄力粉（片栗粉でもok）をまぶす。
- ③料理酒・しょうゆ・みりん・砂糖・すりおろし生姜をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④中火で熱したフライパンにごま油を引き②を入れて焼きます。
- ⑤全面に焼き色が付いたら③をいれ中火のまま5分ほど煮ます。
- ⑥豚バラに火が通ったら火から降ろします。お皿に盛り付けたら完成です。

《材料》4人前			
・大根	200g	・料理酒	大さじ2
・豚バラ肉（薄切り）	300g	・みりん	大さじ2
・片栗粉	大さじ2	・しょうゆ	大さじ2
・ごま油	大さじ1	・砂糖	大さじ1
		・すりおろし生姜	大さじ1

大根の葉のベーコンサラダ

《材料》

・大根の葉 100～150g ・ニンニク 1かけ
・ベーコン 80g ・オリーブ油 大さじ2
・酢 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2

〈作り方〉

- ①大根の葉は茎の太い部分は縦半分に切り3～4cmの長さに切る。
- ②大根の葉は冷水に話してざるに取り、キッチンペーパーで水けを拭く。
- ③ニンニクはみじん切りに切りベーコンは1cm幅に切る。
- ④フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ中火にかける。
- ⑤ベーコンがカリカリになるまで4～5分炒め、ニンニクを加えて色づくまで2分ほど炒める。
- ⑥ボウルに大根の葉を入れ、5を熱々のまま一気に加え、箸でよく混ぜる。
- ⑦⑥に酢としょうゆを加えてざっくり混ぜて完成

材料 ・抹茶 ・砂糖 ・きな粉 ・塩 ・わらび餅

抹茶きな粉を作る

- ①抹茶きな粉の材料を混ぜ合わせ、半量をバットにふるっておく。こうすることで、わらび餅がバットにくっつくのを防ぐ。
- ②ボウルに抹茶と砂糖を入れて混ぜ合わせ、わらび餅と水350mlを加えてスプーンなどでよく混ぜる。
- ③②を漉しながら鍋に移し、中火にかける。ゆっくりとゴムベラで混ぜ続ける。
- ④そこに白っぽい塊がでてきたら弱火にして、グルグルと勢よく混ぜる。
- ⑤全体に透明感がでてきたら、①に静かに流し入れ、常温に30分間置いて冷ます。冷蔵庫に入れると食感が悪くなるので必ず常温で。
- ⑥冷めたら、バットの周囲をゴムベラで一周させ、ちぎれないようにまな板の上にすべり出させる。食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、残りの抹茶きな粉をかける。



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
豆板	適量
揚げ油	適量
<はかり>	
しょうゆ	大さじ2
マツタケ 乾燥	100g
砂糖	大さじ2
水	大さじ2

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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】

- ①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。
- ②キュウリ、ハムを細く切っておく。
- ③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。
- ④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

～偏食をしない給食～

佐波賀大根の ベーコンサラダ

β-カロテンが豊富！

材料 2人分
佐波賀大根の葉 1/2本分
ベーコンスライス 1枚
ニンニク 1片
塩コショウ 各少々
醤油 少々



作り方

- ① 大根葉は茎の太い部分は縦半分に切り、3～4cmの長さに切る
- ② 大根葉は冷水に放してざるに取り、キッチンペーパーで水気を拭く
- ③ にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ④ フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ、中火にかける。
- ⑤ ベーコンがカリカリになるまで4～5分炒め、にんにくを加えて色づくまで2分ほど炒める
- ⑥ ボウルに大根葉を入れ、⑤を熱々のまま一気に加え、箸でよく混ぜる
- ⑦ ⑥に酢と醤油を加えてざっくりと混ぜ、完成♪

万願寺の 一口コロッケ

お弁当にもおすすめ！

材料

- ・じゃがいも 小さめ3つ
- ・合挽きミンチ 50g
- ・玉ねぎ 1/4つ
- ・バター 小さじ1
- ・牛乳 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・小麦粉 大さじ2
- ・卵 1つ
- ・パン粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量
- ・キャベツ お好みで！



作り方

1. ジャガイモは皮をむいて切り水にさらす。耐熱容器に入れてラップをし、レンジ600Wで6分ほど加熱。
2. 玉ねぎは大きめのみじん切り。万願寺あまとうのみじん切りにしておく。
3. フライパンで合挽きミンチを中火で炒め、色が変わった玉ねぎを加える。
4. 玉ねぎの色が透き通ってきたら、醤油、砂糖、塩コショウで味付けし、水気がなくなるまでよく炒める。
5. ジャガイモは加熱後、マッシャーやフォークで潰し、温かいうちにバターと牛乳を加えて混ぜる。
6. 炒めたじゃがいもの中に炒めた玉ねぎ、万願寺あまとうを加えてよく混ぜ、10等分に丸める。
7. 炒めたじゃがいもと玉ねぎを小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付け、10分ほど置いておく。(パン粉を馴染ませるため)
8. 油を高さ2センチ程入れ、180度に熱する
9. あとは好きなようにキャベツを切り、好きなように盛り付ける！

みかん



[材料]
みかん缶

材料 (2人前)

サバ(4切れ) 300g
お湯(下処理用) 適量
生姜 1片
水 200ml
(A)みそ 大さじ1
(A)しょうゆ 小さじ2
(A)酒 大さじ1
(A)みりん 大さじ1
(A)砂糖 大さじ2

さばの味噌煮



作り方

1. 生姜は薄切りにします。
2. サバは皮目に十字に切り込みを入れます。お湯の沸いた鍋に入れてさっと湯通しをして、キッチンペーパーで水気を取ります。
3. フライパンに2を入れ、水を注いで中火にかけます。
4. 煮汁が沸騰したらアクを取り除き、1、(A)を加え、落し蓋をして弱火で10～15分程煮ます。
5. フライパンからサバを取り出して器に盛り付け、残りの汁をとろみが出るまで中火で煮詰め、サバにかけて完成です。

すまし汁

材料 (3人分)

水 800ml
白だし 80ml
豆腐 1-2
わかめ 適量
しょうがチューブ 適量
出汁醤油 少々



作り方

- 1 鍋に水を800ml、白だしを50ml入れて火にかける
- 2 豆腐を賽の目に切って入れる
- 3 カットわかめを入れて煮立ってきたら火を止めてしょうがチューブを5-10cmくらい入れる
- 4 味を見て足りなければ出汁醤油などで調整する
- 5 軽くかき混ぜて完成

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ぶりとお根を返しながらかきつける。

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。

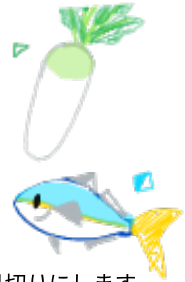


舞鶴産献立



ブリ大根【3〜4人分】

- ぶりのアラ：750g
- 大根：1本（約1kg）
- 塩（下ごしらえ用）：小さじ1と1/3ほど
- 黄ゆず：好みで少々
- 酒：200ml
- 水：600mlほど
- 砂糖：大さじ4
- 醤油：大さじ5



- ①ぶりアラの下ごしらえをします
- ②大根は皮を厚くむいて、2〜3cmの幅の半月切りにします。
- ③鍋に、酒200mlと水600mlを加えます
- ④20分炊いたら、大根にもほぼ火が通っているはずなので、砂糖大さじ4を加えます
- ④再び落とし蓋をして火加減はそのままさらに5分煮る
- ⑤盛りつけて完成です

椎茸のチーズ焼き〈材料〉〈作り方〉「材料」

- 椎茸
- 醤油
- スライスチーズ
- 「トッピング」
- パセリ（乾燥）



「作り方」

まずスライスチーズを4等分にして椎茸の軸の部分を取り除きます。

そしてアルミホイルをしいた天板に椎茸を並べ、醤油をかけ、スライスチーズをのせます。

椎茸に火が通り、チーズがとろけるまでオーブントースターで5分程度焼きます。

皿に盛り付け、パセリをかけて完成です。



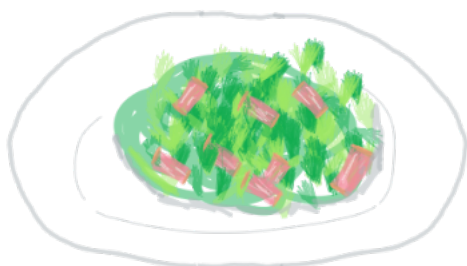
佐波賀大根の葉の炒め物

材料（1人前）

佐波賀大根の葉	100〜150g
にんにく	1かけ
ベーコン	80g
オリーブ油	大さじ2
酢	小さじ2
醤油	小さじ2



- ①大根葉は葉の太い部分は縦半分に切り、3〜4cmの長さに切る
- ②大根葉は冷水に放してざるに取り、キッチンペーパーで水気を拭く
- ③にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る
- ④フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ、中火にかける
- ⑤ベーコンがカリカリになるまで4〜5分炒め、にんにくを加えて色づくまで2分ほど炒める
- ⑥ボウルに大根葉を入れ、5を熱々のまま一気に加えて、箸でよく混ぜる
- ⑦6に酢と醤油を加えてざっくりと混ぜ、完成！



材料（12個分）

- だんご粉
- 100g
- 牛乳
- 50ml
- 抹茶(粉末)
- 大さじ1



塩

適量

作り方

1①牛乳を電子レンジで1分程度温めておく。

その中に抹茶(粉末)を入れて溶かす。

ボールにだんご粉と①を入れる。

1で混ぜ合わせた生地をこねて同じ大きさにちぎり丸い形を作る。

3

ポットのお湯(98℃)を容器に入れ、その中に塩を入れる。2をその中にいれ軽くかき混ぜ電子レンジで3分加熱する。

4、3が浮いてきたら電子レンジから取り出し、冷水の中に入れて冷やす。

5

最後に抹茶(粉末)を全体に転がすようにまぶして出来上がり

