

Color your life



舞鶴市立白糸中学校 1年2組 1班

佐波賀だいこん

翌年2～3月に収穫



2～3月につくるのがおすすめ！

～美味しい食をみなさんへ～

〈テーマ〉舞鶴産のものの魅力がたくさんわかる、身近に感じれる！

ぶりの竜田揚げ

材料(1人前)

ぶり(計100g) 2切れ
酒 大さじ1
醤油 小さじ1.5
すりおろし生姜 小さじ1
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量

作り方

- ①ぶりは一口大に切り、ビニール袋に入れて酒、醤油、すりおろし生姜を加えて軽く揉み、冷蔵庫で30分おく。
- ②キッチンペーパーで①の水気を取り、片栗粉をまぶす。
- ③鍋底から3cmの高さまで油をそそぎ、180°まで温めたら②をきつね色になり、火が通るまで5～10分程揚げ、油を切る。
- ④器に盛り付けたら完成！

大豆と雑魚の炒め煮

材料(1人前)

大豆50g
じゃこ30g
片栗粉3ml
醤油3ml
みりん3ml
サラダ油適量

作り方

- ① 大豆の水気を取る。
- ② 大豆をポリ袋に入れ片栗粉をまぶす
- ③ 油を180度まで熱し、そこへじゃこを入れ狐色になるまであげる。
- ④ 大豆も狐色にまで揚げる。
- ⑤ じゃこ、大豆の油を切る。
- ⑥ 醤油砂糖みりんを入れ白い泡ができるまで火にかける。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ絡める。

私たちのこだわり

- ・ご飯に合うおかず
- ・コスパがいい
- ・栄養バランスがいい
- ・見た目がいい
- ・舞鶴の良さや魅力を感じられる

佐波賀だいこんと人参のきんぴら

材料(1人前)

人参 80g
大根 250g
醤油 大さじ2
砂糖 小さじ2
ほんだし 小さじ1/2
ごま油 大さじ1

- ① 人参、佐波賀大根を細切り
- ② フライパンにごま油を熱し人参、佐波賀大根入れてしんなりするまで炒める。
- ③ 醤油、砂糖、ほんだしを加えて水分がなくなり、照りが出るまで炒め合わせる。

抹茶ミルクレープ

材料(ケーキ箱分)

薄力粉・70g
抹茶・10g
グラニュー糖・40g
塩・ひとつまみ
卵・2個
植物油・15g
牛乳・250g

- ① 薄力粉、抹茶、グラニュー糖、塩をボウルにふるい入れ軽く混ぜる。
- ② 卵を割り入れ、植物油を入れ、混ぜる
- ③ 牛乳を2回に分けて混ぜる。ラップして冷蔵庫で1時間以上休ませる（翌日には焼いてください）
- ④ 焼成前に裏ごす。ダマなどが残らないようにする。
- ⑤ 2フライパンを火にかけ、熱したのち濡れたふきんに置いて生地を流し広げ、再び火にかける。
- ⑥ 表面がポコポコ浮いたら生地をひっくり返す。
- ⑦ 写真のように焼けたらトレイなどの上に重ねて広げる（しわなくきれいに重ねる、後でまとめて抜けるように）
- ⑧ セルクルで抜く。（抜いたほうが側面はきれいになりますが、セルクルを持っていない場合はそのまま使っても問題ありません。）



組み立て

- ① クレープ生地の上にクリームを塗り、クレープを重ねてまたクリームを塗り…を繰り返す。最後は全体をクリームで覆い冷蔵庫で少し休ませる。
- ② 抹茶を振りかけ、好きな大きさにカットしていただく。



佐波賀大根の葉っぱベーコンサラダ

栄養バランスの取れた舞鶴の食材を使った料理

舞鶴市立
白糸中学校
1年2組 2班

前菜におすす
め!!!!!!

短時間で作
れる!!!!!!



カロテン
が豊富!!

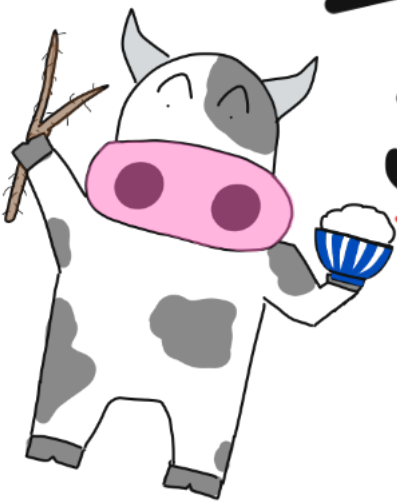
簡単に!!

材料
大根葉 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

作り方

- ① 大根葉の茎の太い部分を縦半分に切り、3~4cmの長さに切る
- ② 大根葉は冷水に放してざるにとり、キッチンペーパーで水気を取る
- 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 ボウルに大根を入れ⑤でしたことを熱々のまま一気に加え、よく混ぜる
- ⑦ ⑥に酢と醤油を加えて混ぜると完成

簡単で美味しいので作ってみてください



今日の これで ご飯は 決まり！

～楽しい 美味しい 笑顔 名付けてTOE～

牛肉とごぼうの混ぜご飯

材料 4人

焼肉のタレ	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1

①材料を切ります

にんじんは短冊切り、牛肉は一口サイズに、
ごぼうはさがきをします。

②ご飯の4合分の水を入れ、みりん、砂糖、焼
肉のたれを入れ、①で切った材料を入れ炊き
ます。

③炊けたら混ぜて完成！



牛肉とごぼうの混ぜご飯は、私
たちが総合の学習で考えた給食
の献立の一つです。

魅力は、ごぼうやにんじんが
入っていて栄養バランスを整え
れる役割があります。

さらににんじんが苦手な人で
も、食べやすくしています。

今日のご飯は「牛肉とごぼうの
混ぜご飯」にしませんか？

理由

五感が感じれると美味しいご飯に
なると思ったから五感も感じて
栄養がしっかり取れ、あったまる
美味しい献立が作れたらいいなと
思いました。ぜひ作ってみてくだ
さい！

こころ、満たす、給食を。 外見も中身も楽しめる献立

舞鶴市立白糸中学校 1年2組 5班



献立のこだわり

- ・色やバランスをこだわった
- ・栄養素をこだわった
- ・手間や金額をこだわった
- ・旬の食材を取り入れるこだわった
- ・アレルギーの少ない食材をこだわった

大根ステーキベーコン乗せ（材料 2人分）

大根	1/2本
ベーコン	6枚
塩こしょう	少々
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1



作り方

- ① 大根は2〜3cmの厚みに切り、格子状の切れ目を入れる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 大根を耐熱皿に入れ、大根一切れにつき小さじ1ずつめんつゆをかける。
- ③ ②にラップをふんわりかけて柔らかくなるまでレンジでチン。（途中裏返してください）
- ④ フライパンを熱し、ベーコンを炒めます。ベーコンに火が通ったら1度別皿によけてください。
- ⑤ ④のフライパンで、（ベーコンの油分が足りそうに無ければサラダ油を大さじ1を足す）③の大根を焼き色がつくまで焼きます。
- ⑥ ⑤に両面焼き色がついたら、お皿に盛ります。④をフライパンに戻し、牛乳を加え煮立て塩コショウで調味して⑤にかける。
- ⑦ 最後にパセリをふって出来上がり！

佐波賀大根に対する生産者さんの思い

- ・調理法により様々な特徴を楽しむことができる食材
- ・現代の食生活では不足する栄養を補うことができ食を通して生活習慣病を予防することができる機能性がある野菜
- ・数が少なく貴重で舞鶴のかけがいのないオンリーワンの財産

栄養満点 ブリだいこん

舞鶴市立白糸中学校
一年二組 6班

材料…

ぶり 2切れ , 大根 15cm程度
水 180cc , 醤油 大さじ2
みりん 大さじ2 , 砂糖 大さじ1
おろし生姜 大さじ1/2, 顆粒だし 小さじ1

～メリット～

- ・ 健康維持… 生活習慣病予防や免疫力向上に役立ちます。
- ・ 栄養バランス… ブリと大根の栄養が組み合わせることで、バランスの取れた食事になります。
- ・ 美肌効果… コラーゲン生成を促し、肌の弾力アップや美髪効果が期待できます。
- ・ 体を温める… 冬にぴったりの温かい料理で、体を芯から温めます。

作り方

- 1.ぶりは半分に切り沸騰したお湯にサッとくぐらせた後、軽く洗って生臭さをとっておく
- 2.大根は乱切りにし米のとぎ汁で串が通るくらい(10分程度)茹でた後軽く洗う
- 3.鍋に水・調味料を入れ煮立ったらぶり和大根を加え、落とし蓋をして中火で20分程、煮汁が1/3になるまで煮詰め完成！

想い

1. 舞鶴の特産品を知ってほしい
2. 旬の魚や食材を知ってほしい
3. 魚が嫌いな人にも食べてほしい
4. 魚のおいしさを知ってほしい
5. 興味がない人でも見てほしい

