

①にんじんは皮をむき短冊切りに、キャベツは一口大に、ピーマンはヘタと種を取り除き1cm幅に切る。

②ボールに材料の(A)を入れて混ぜる。豚こま切れ肉には薄力粉をまぶす。

③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚こま切れ肉を炒める。色が変わったら塩こしょうを振り、さっと炒めて一度取り出す。

④③のフライパンを強火で熱し、にんじん、キャベツ、ピーマン、もやしの順に入れて炒める。キャベツがしんなりしたら、豚こま切れ肉と②を入れてそのまま炒める。

⑤全体に味がなじんだら火から下ろして完成！

◎野菜炒め

材料

◎野菜炒め

材料 (2人前)
豚こま切れ肉 150g
薄力粉 小さじ1
塩こしょう
ひとつまみ
にんじん 1/3本
キャベツ 200g
もやし 100g
ピーマン 2個
(A)料理酒
大さじ1
(A)しょうゆ
大さじ1/2
(A)オイスターソース
大さじ1/2
(A)鶏ガラスープの素
小さじ1
サラダ油 大さじ1/2

◎シイラのフライ

4人分
シイラ
4切れ
調味料 (下味)
塩麹
小さじ2
酒
小さじ1
んにく(すりおろし)
1片
焼く前に
カレー粉
大さじ1
片栗粉
大さじ1
マヨネーズ
大さじ1弱
ヘルシーパン粉
大さじ4くらい

◎抹茶団子

材料 (12個分)
だんご粉 100g
牛乳 50ml
抹茶(粉末)
大さじ1
塩 適量



◎献立に込めた思い

- ・野菜炒めは一品で様々な栄養をとることができる
- ・シイラは冬～春の季節が最もおいしく食べることができる
- ・抹茶団子は少ない過程で満足感が得られる

このようなことを考えました。
レシピを見た人にはぜひ美味しい料理を欲しいです！

献立のテーマ

我らの誇り！

舞鶴の特産品料理!!

◎抹茶団子

①牛乳を電子レンジで1分程温め、その中に抹茶(粉末)を入れて溶かす。

②ボールにだんご粉と①を入れ混ぜ合わせる。混ぜた生地をこねて同くらいの大きさにちぎり丸い形にする。

③ポットお湯(98℃)を容器に入れ、その中に塩を入れる。②をその中に入れ軽くかき混ぜ、レンジ3で分程加熱する。

④③が浮いてきたらレンジから出して冷水に入れて冷やす。冷えたら抹茶(粉末)を転がすようにまぶしたら完成！

◎シイラのフライ

①シイラを食べやすい大きさに切る
ポリ袋に入れて、下味をつけて冷蔵庫で翌朝まで寝かす

②翌日、ポリ袋をの口を開けて、カレー粉と片栗粉を投入
袋に少し空気を入れて振りながら揉む

③揉んだ袋の中にマヨネーズも入れてさらにモミ混ぜ
大皿に一枚ずつ広げて並べていく

④その上からヘルシーパン粉を万遍なくふりかけ、裏返してもう
片面にもパン粉をふりかける

⑤シイラにラップを軽くかけて、パン粉がしっかり付くように上
から軽く押さえる

⑥オープンシートを敷いた天板に一枚一枚並べ、オープンのヘル
シーフライコース (中) で焼く

⑦手動の場合は200度に予熱した後、250度で15～20分焼く
よい色で焼けていたら完成

舞鶴産の食材を多く使ったバランスが
良くてみんなが「食べたい!」と思える献立

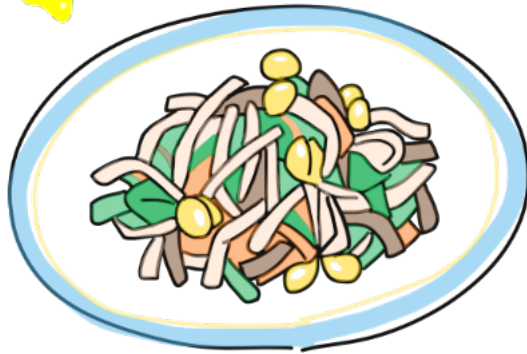
佐波賀大根の葉ナムル

材料

- ・もやし…1袋(200g)
- ・佐波賀大根の葉…3~4
- ・にんじん…1/2個
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・醤油…小さじ1/2
- ・ごま油…大さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・白ごま…あれば適量

作り方

- ①もやしをさっと水で洗う。
にんじんは4~5cm程度に切る。
- ②お湯をたっぷり入れて沸騰した鍋に1を入れて、2分加熱する。加熱後、ザルに移して余熱を冷ます。
- ③ボウルに鶏ガラスープの素小さじ1、醤油小さじ1/2、ごま油大さじ1、塩ひとつまみを合わせておく。②で水気をよく絞ってからボウルに加え、混ぜ合わせる。
- ④器に盛って白ごまをふりかければ完成



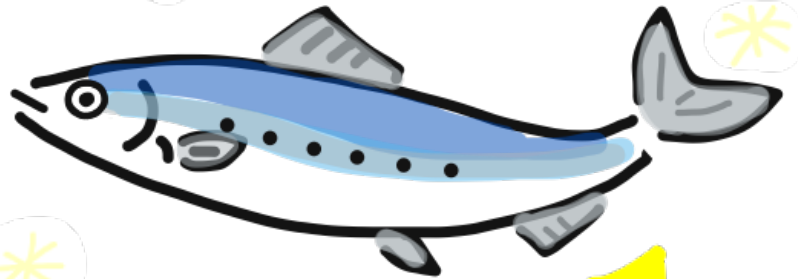
イワシの蒲焼

材料

- ・イワシ…4尾
- ・小麦粉…大さじ4
- ・オリーブオイル・大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・醤油…大さじ2
- ・水…大さじ1
- ・炒りごま…あれば少々

作り方

- ①イワシを開く。
まず、頭をとったら、指ではらわたと骨を取り除き、水で軽く洗う。
- ②砂糖と醤油と水を合わせタレを作っておく。
イワシは両面に小麦粉をつけておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをいれ、小麦粉をまぶしたイワシを焼いていく。
- ④両面にこんがり焦げ目をつける。
- ⑤フライパンの火は止めて、②で作ったタレを加え、素早くイワシとタレをよく絡ませる。
- ⑥お好みで、炒りごまを塗したら完成



生産者さんと私たちの想い

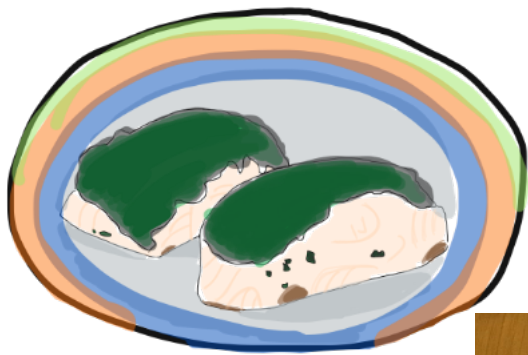
皆さんが「食べたい!」と思ってくれて、楽しく美味しく食事が取れるようなメニューを考案しました。人気のメニューを取り入れたり、学校でまだ出たことのないメニューも取り入れてみました。皆さんが「食べたい!」と思ってくれると嬉しいです。

こだわり

この給食は栄養バランスや、白糸中学校の給食アンケートで、最も好評だった給食を参考に考えました。そして、なるべく地産地消が出来るよう、それに加えてお残しが少なくなるように考えました。

◎献立のテーマ

・舞鶴の旬食材給食！



実際に作ってみました！
すごく美味しかったです！



◎おすすめ！

- ・塩こしょうをかける
- ・醤油をかける
- ・マヨネーズかけて炙る

◎こだわり

- ・「塩」ではなく「塩麴」を使うこと
→比較すると塩麴の方が体に良い！
- ・魚は「すずき」を使うこと
→すずきは今が旬！
脂乗りがいい美味しい魚を食べよう！

◎私たちの意見

- ・誰でも「食べたい」と思えるように、残食量のデータから食べやすい献立を考えた。
- ・これを機会に舞鶴の食材の良さを知ってほしい。

◎わかめたっぷり白身魚塩麴焼き

～材料～

- ・すずき
- ・塩麴
- ・しょうが
- ・わかめ
- ・みりん
- ・パン粉

～栄養素～

- ・エネルギー・・・130kcal
- ・たんぱく質・・・17.2g
- ・カルシウム・・・23mg
- ・食塩相当量・・・1.6g

～作り方～

- ①わかめと塩麴、みりん、しょうがを混ぜ合わせる。
→すずきの表面に塗る。
 - ②すずきにパン粉をふりかけてオーブンで10～15分、
中に火が通るまで焼く。
- ※事前にオーブンを180℃に温めておく。

◎塩麴の効果

- ・食材を柔らかくする→消化吸収を助ける。
- ・美肌や疲労回復などの様々な健康効果がある。
- ・食塩と比べると減塩効果がある。

◎生産者さんの想い

- ・舞鶴で採れる食材を食べてほしい。
- ・旬の食材を知ってほしい。



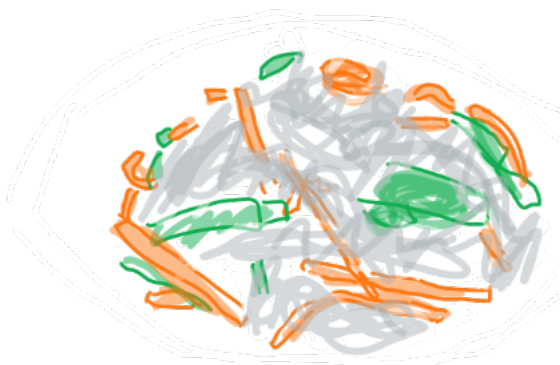
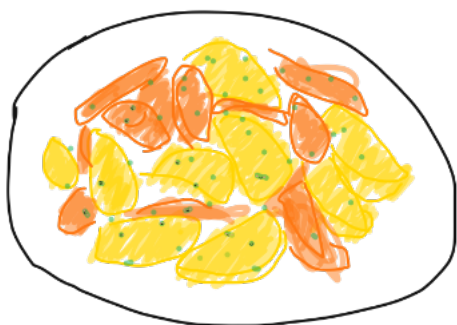
食べ残しが少なく、 健康に良い献立を皆さんに届けよう！

アジフライの材料(2人分)

鰯	2匹	塩コショウ	適量
水	大さじ2	小麦粉	大さじ3
卵	1個	パン粉(衣用)	適量

作り方

- ①鰯を三枚に卸し、小骨を抜く
- ②水と小麦粉と卵を混ぜる
- ③鰯に塩コショウで下味をつける
- ④②で作った液をつける
- ⑤パン粉をつける
- ⑥揚げる
- ⑦完成！



人気メニューを取り入れて皆さんに美味しいと言ってもらえるような献立にしました！美味しい+健康に良い献立を作ることができて、人気No.1の称号ももらえて嬉しいです！

4期生

舞鶴の特産品と旬の食材を使った 献立

レモンゼリー

材料（1人分）

- ・ レモン 🍋 1個
- ・ 水120ml
- ・ はちみつ大さじ
- ・ ゼラチン3g

作り方

- ① レモンを半分に
り中身を出して
絞ります。
- ② 鍋に水を沸かし
て火を止めて、
絞ったレモン汁
を入れて混ぜ合
わせます。
- ③ ②にゼラチンを
入れて溶かして
ハチミツを容器
に流し入れて、
冷蔵庫で固まる
まで冷やしたら
完成です。



献立に込めた思い
旬の食材や舞鶴の特産品を
いっぱい使ったので是非家で
作ってみてください。

サワラの西京焼き

材料（2人前）

- ・ サワラ、二切れ
- ・ 塩、小さじ1/4

味噌床

- ・ 白味噌、100g
- ・ 料理酒、大さじ1
- ・ みりん、大さじ1/2
- ・ 砂糖、小さじ1

作り方

- ① サワラは塩を振って10分程置
き、水気をキッチンペーパーで拭
き取ります。
- ② ボウルに味噌床の材料を入れて
混ぜ合わせます。
- ③ バットに2の半量を広げて、1
を並べ、残りの2を塗ります。
- ④ ラップをして冷蔵庫で六時
間程置きます。
- ⑤ サワラを取り出し、味噌床を
スプーンで取り除きます。
- ⑥ フライパンを弱火で加熱し、5
を入れて両面焼きます。中に火が
通り、表面に焼き色が付くまで
10分程置き、火から下ろしま
す。
- ⑦ 器に盛り付けて出来上がり

