

自宅から出られない日々が続くとつらいですね。
そんなとき、**人気の給食メニュー**をつかって
家庭でも「**給食の味**」を楽しんでみませんか。

《レシピ8》 (上級編)

☆ビビンバ☆



好きな給食アンケートを
とるとかならず上位に入る
のが「ビビンバ」です。お店の
味とはまた少し違って、パク
パク食べられる味付けに
なっています。

【材料 (4人分)】

・ ご飯 (4人分)		・ 切り干し大根	15 g
・ 牛肉	240 g	砂糖	大さじ 1 ぱい
酒	小さじ 2 はい	しょうゆ	大さじ 1 ぱい
しょうが	少々	オイスターソース	
にんにく	少々	豆板醤	小さじ 1/2 ぱい
ごま油	小さじ 1 ぱい	白いりごま	小さじ 2 はい
・ もやし	100 g	・ 卵	3 個
・ 小松菜	80 g	サラダ油	小さじ 1 ぱい
砂糖	小さじ 1 ぱい	砂糖	小さじ 1 ぱい
しょうゆ	大さじ 1 ぱい	塩	少々
ごま油	小さじ 1 ぱい		
豆板醤	少々		

【つくりかた】

- ① 切り干し大根はもどして、適当な大きさに切る。
小松菜は 3 cm くらいに切る。
- ② もやしと小松菜をゆでて冷まし、和えてナムルにする。
- ③ 卵に調味料を入れて溶き、フライパンに油をひいて炒り卵を作る。
- ④ ごま油を熱し、みじん切りにした しょうが、にんにくを入れる。
そこに酒をふっておいた牛肉を入れて、炒める。
火が通ってきたら、切り干し大根を入れてさらに炒める。
- ⑤ 牛肉と切り干し大根に火が通ったら、調味料を加えて火を止め、
ごまを入れて混ぜる。
- ⑥ 器にご飯を盛り、具をのせる。

《レシピ9》 (上級編)

☆江戸っ子煮☆



【材料 (4人分)】

・大豆 (乾燥)	80 g	・牛肉スライス	80 g
・たけのこ (水煮)	100 g	☆ {	砂糖 大さじ 1 ぱい
・にんじん	30 g		しょうゆ 小さじ 2 はい
・高野豆腐	20 g		酒 小さじ 1 ぱい
・糸こんにゃく	180 g		
・角切り昆布	8 g		
★ {	砂糖	大さじ 1.5 はい	
	しょうゆ	大さじ 2 はい強	
	みりん	小さじ 1 ぱい	

【つくりかた】

- ① 大豆は前日からもどしておく。
- ② 大豆をゆでる。ゆで汁も残しておく。
- ③ 野菜と高野豆腐は 1 cm くらいのサイコロ状に切る。
糸こんにゃくはゆでて、食べやすい長さに切る。
- ④ 角切り昆布は、さっと水でもどしておく。
- ⑤ 牛肉を砂糖・しょうゆ・酒(☆)で下煮する。
- ⑥ 肉を取り上げ、汁を残した鍋に調味料(★)の半分を入れ、こんにゃく、大豆 (ゆで汁も)、たけのこの順に入れて少し煮る。(炒め煮のように)
- ⑦ 高野豆腐、下煮した牛肉、もどした昆布を加え、残りの調味料(★)を入れる。
- ⑧ すべての具材に火が通るまで煮る。

給食の定番、江戸っ子煮は具だくさんで栄養満点です。中でも『火田の肉』と呼ばれる大豆は低脂肪で高たんぱく質でとってもヘルシーです。

《レシピ10》 (上級編)

☆麻婆豆腐(マーボー豆腐)☆

【材料(4人分)】



・もめん豆腐	400 g	☆	オイスターソース		
・豚ひき肉	80 g		小さじ 1 ぱい		
★	にんにく		少々	しょうゆ	小さじ 2 ぱい
	しょうが		少々	酒	小さじ 1.5 ぱい
	ねぎ		30 g	中華スープの素	
	玉ねぎ		130 g	小さじ 2 ぱい	
	にんじん		30 g	半練り状中華スープ	
	干ししいたけ		5 g	小さじ 1/3 ぱい	
	たけのこ水煮		100 g	テンメンジャン	
・サラダ油	小さじ 1 ぱい			大さじ 1 ぱい	
				豆板醤	小さじ 1/2 ぱい
・片栗粉	15 g				
・ごま油	小さじ 1/2 ぱい				

【つくりかた】

- ① ★の食材をすべてみじん切りにする。豆腐は 1.5 cm 角に切る。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、
香りが出たら、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、
玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、たけのこを炒める。
- ④ ひたひたの水と調味料(★)を加え、豆腐を入れて煮る。
- ⑤ 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、
最後にごま油を入れて仕上げる。

麻婆豆腐も人気の
給食メニューの一つです。
もし家庭にテンメンジャン
がない場合は、普通の
あわせ味噌を使っても
大丈夫です。

ご飯に乗せれば、「マーボー飯」にも早変わり！

おうちで工夫したとっておきの「アイデアメニュー」を募集します！
小松の特産品を活かしたメニューであればさらに Good。
学校が再開されたときに（その後もいいけれど…）、
レシピと写真を給食の先生に出してもらえたら、
もしかしたら本当の給食に採用されるかも???
素敵な作品は、みなさんにも紹介したいと思います。

《レシピ11》 (上級編)

☆ジャンジャン豆腐☆

【材料 (4人分)】



・厚揚げ	200 g	☆	豆板醤	少々	
・豚肉スライス	80 g		砂糖	小さじ1ぱい強	
★	酒		大さじ1ぱい	みりん	小さじ1ぱい
	にんにく		少々	八丁みそ	大さじ1ぱい
	しょうが		少々	中華スープの素	小さじ2ぱい強
	こめ油		大さじ1ぱい	しょうゆ	小さじ1ぱい強
・玉ねぎ	小1個			オイスターソース	小さじ1ぱい強
・にんじん	1/3個				
・干ししいたけ	4g				
・たけのこ水煮	80g				
・ねぎ	1/3個				
・片栗粉	適量				
・ごま油	少々				

【つくりかた】

- ① 厚揚げは一口大、玉ねぎはスライス、にんじんとたけのこは短冊切り、ねぎは小口切りにする。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② ★の調味料を合わせておく。
- ③ 油を入れ、にんにくとしょうがを炒める。豚肉を加えて軽く炒め、玉ねぎとにんじんを入れてさらに少し炒めて、ひたひたになるくらいの水とたけのこ、干ししいたけを加える。
- ④ 合わせた調味料(★)を半分ほど加え、厚揚げを加えて少し煮る。
- ⑤ 残りの調味料とねぎを加えて煮込み、最後に水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて風味をつけます。

甘い味付けで
とっても食べ反がすすむ
メニューです。上級編
ですが、切って火がめ
だけなので意外とチャ
レンジしやすいかもしれ
ませんよ。

見た目は「麻婆豆腐の厚揚げ版」という感じで、味付けは、「回鍋肉(ホイコーロー)」に似ています。

四川料理のひとつで、漢字では「家常豆腐」と書くそうです

…というか、
マーボー豆腐と同じ
写真だよ??

ごはんがジャンジャン
進むからかと思った…

《レシピ12》 (上級編)

☆トマトカレー☆



【材料 (4人分)】

・ ご飯	4人分	
・ 牛肉スライス	120 g	☆ { トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ 砂糖 適量
・ 赤ワイン	小さじ2はい	
・ 塩こしょう	少々	
・ カレー粉	小さじ1はい	
・ にんにく	1かけ	
・ オリーブ油	大さじ1/2はい	
・ かぼちゃ	100 g	
・ 玉ねぎ	240 g	
・ にんじん	50 g	
・ 完熟トマト	1個	
・ トマトピューレ	100 g	
・ すりおろしりんご	大さじ1はい	
・ とろけるチーズ	1枚	
・ カレールウ	40 g	

小松と言ったら、小松とまと
ですね。酸味があってさわやか
なカレーです。トマトの旬は
もう少し先なので、ダイストマト缶
を使ってもよいですね。

【つくりかた】

- ① にんにくはみじん切り、かぼちゃとにんじんは角切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 完熟トマトはヘタをとって湯むきし、角切りにする。
- ③ にんにくをオリーブ油で香りが出るまで弱火で炒め、牛肉を加える。
- ④ 牛肉に火が通ったら、赤ワイン、塩こしょう、カレー粉を振り入れて炒める。
- ⑤ ④に玉ねぎを加え、甘みが出るまでしっかり炒める。
- ⑥ にんじん、②のトマト、トマトピューレ、かぼちゃを加え、ひたひたになるまで水を加えて煮込む。
- ⑦ かぼちゃに火が通ったら、とろけるチーズを加えて溶かす。
- ⑧ すりおろしりんご、カレールウを加えてさらに煮込む。
- ⑨ 好みで☆を加え、味を整える。

※小松トマトはみなさんよく知っていると思いますが、このほかにも、米、大麦、大豆、にんじん、きゅうり、たけのこ、しいたけ、だいこん、千石豆、加賀丸いも、加賀白ねぎ、ルビーロマン（ぶどう）など、小松にはたくさんの農作物があります。
旬のお野菜はとっても美味しく、栄養も豊富！ 皆さんも調べてみてはどうでしょうか。