

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。

