

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



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!

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

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