

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

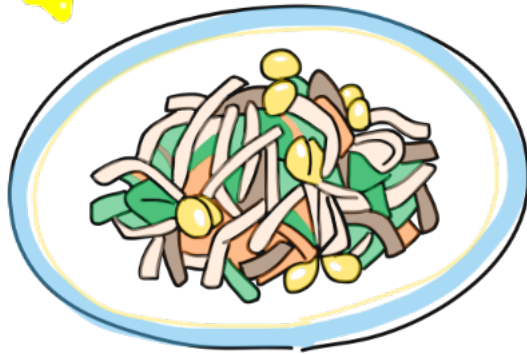
佐波賀大根の葉ナムル

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



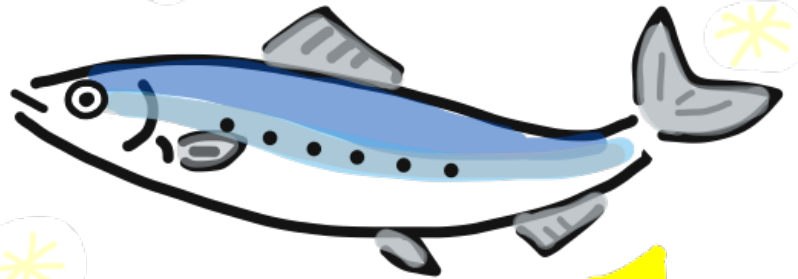
イワシの蒲焼

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。