

～舞鶴の食材を使った献立～

献立のテーマ

舞鶴の特産物をできるだけ使った嫌いな人が少ない＝食べやすい献立！

こだわり

舞鶴産の物を使ったり給食を作っている人に手間をかけないように、炒め物を考えたりもしました。
舞鶴産のものを美味しいと思って欲しくてみんなの食べやすいように調理した、ツバスの照り焼きにしました。

生産者さんの思い

「舞鶴の食べ物を色んな人に知ってもらいたい」という思い



舞鶴市立白糸中学校1年4組3班

ツバスの照り焼き



作り方

- ①ツバスの切り身に軽く振り塩をして20分ほど置く。
こうすることで余分な水分が抜ける。
- ②フライパンを熱し、サラダ油を薄く広げてツバスを焼く。
皮目を先に焼き、7割ほど熱が通ったら裏返す。
- ③弱火にして◎の調味料をかける。
フライパンを傾け、煮汁をスプーン等ですくって切り身にかけながら照りが出るまで煮詰め完成。

材料

- ツバスの照り焼き
3～4人前
ツバス（切り身）
3～4切れ
◎酒 大さじ2
◎砂糖 大さじ1
◎醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
サラダ油 大さじ1/2

キムチチャーハン



作り方

- ①フライパンに油を敷き豚肉を炒める。少し炒めたらウインナー、卵を入れて更に炒めキムチを入れて具材を混ぜ合わせる。
- ②全体に混ぜ合わせ御飯を入れて白いお米が無くなるようにキムチ色に炒める。
- ③粉系の調味料から順に入れマヨネーズ、胡麻油、醤油を入れて全体に混ぜネギを散らせば完成。

材料

- キムチチャーハン2人前
御飯 1合半
豚肉(なくてもok) 50g～
キムチ(そのまま使用)
お好みで
卵 2個
ウインナー、ハム、ベーコン等 お好みで
鶏ガラスープ 小さじ1強
マヨネーズ 大さじ1強
塩コショウ 少々
胡麻油、醤油 各小さじ1
ネギ(なくてもok) 適量

抹茶もち



作り方

- ①器に餅を入れて餅が全てつかれる量の水を入れる。
- ②約1分チンしたら、柔らかく。
※ご家庭のレンジによって違うので時間は調整して下さい。
- ③きな粉、さとう、抹茶、塩をよく混ぜる。
- ④柔らかく出来上がったお餅の上に抹茶きな粉をまぶして完成。

材料

- 餅 4個
きな粉大さじ2
砂糖大さじ2
抹茶小さじ1
塩ひとつまみ