

テーマ 舞鶴の特産品



舞鶴市立白糸中学校1年4組6班

生産者さんの思い

佐波賀だいこん

水分が少なく身がぎっしりで煮ると甘くなるのでぜひ食べてみてほしい



レモン

舞鶴のレモンは皮まで食べることができ、緑だと酸っぱいけれど黄色だと旨味が出て美味しいので食べてみてほしいです



献立のレシピ

豚バラ大根の甘辛照り煮



材料 2人分
豚バラ肉（薄切り） 150g A
大根 250g みりん 小さじ4
ごま油 大さじ1/2 料理酒 大さじ1
青ねぎ（小口切り）適宜 砂糖 小さじ1
おろししょうが 小さじ1

- 1 豚肉は5cm幅に切る。大根は皮を厚めにむいて1cm幅のいちょう切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分加熱する。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- 3 大根を加えてさっと炒めたら、水100ml、Aを入れ、ふたをして弱めの中火で5分程煮る。
- 4 ふたを取って強めの中火にし、汁気がほとんどなくなるまで混ぜながら加熱する。
- 5 器に盛りつけ、好みで青ねぎをちらす。

レモンゼリー



レモン汁 大さじ2/3 (10g)
はちみつ 大さじ1/2弱 (10g)
しょうが（絞り汁） 1.5g
水 50ml
粉ゼラチン 小さじ1/3強 (1.2g)
ミント 少々

- 1 計量カップにレモン汁、はちみつ、しょうが絞り汁入れます。
- 2 水を入れ、粉ゼラチンを入れよく混ぜます。
- 3 耐熱皿に移し、電子レンジ600Wで1分加熱します。よくかき混ぜ、カップに入れ冷蔵庫で冷やし固め出来上がりです。※加熱時間2人分の目安です。

豚バラ肉と大根の甘辛煮

- 豚バラ肉と大根を甘辛いタレで煮込んだ料理。しっかりとした味付けで、ご飯が進む一品です。

レモンゼリー

- 食後のデザートとして、さっぱりとしたレモンゼリー。甘さと酸味のバランスが良く、食後の口直しにぴったりです。

全体

- 栄養バランス、主菜、副菜、デザートを組み合わせることで、栄養がしっかり摂れます。特に、タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富です。

味のバリエーション、甘辛い主菜、さっぱりした副菜、そしてデザートは酸味が、全体の味のバランスを良くしています。

調理の簡便さ: 各料理は比較的簡単に作れるため、給食としても提供しやすい内容です。

この献立は、学生にとっても満足感があり、栄養面でも優れた選択だと思います