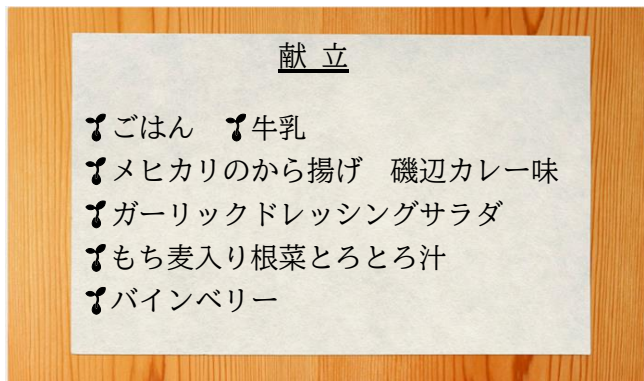




令和3年度学校給食献立コンテスト

県知事賞受賞レシピ

県学校給食会主催の「令和3年度学校給食献立コンテスト」において、外野小学校 植田 琴 栄養教諭が考案した献立が見事「県知事賞」に輝きました。このコンテストは、茨城県内の学校給食に携わる栄養教諭等が「茨城を食べよう」をテーマに県産食材を使用した献立の内容を競う大会です。地場産物をふんだんに使った栄養バランスに優れた献立となっています。ご家庭でも是非お試しください。



*1食あたり：エネルギー639kcal,たんぱく質 27.4g,脂質 16.3g,カルシウム 422mg,鉄 3.5mg,食塩相当量 1.8g

メヒカリのから揚げ磯辺カレー味

メヒカりに青のりとカレー粉をふりかけることで食べやすくなりました。

材料（4人分）

- ・メヒカリ 8尾
- ・米粉 適宜
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・青のり粉 少々
- ・揚げ油 適宜

作り方

- ① メヒカりに米粉をまぶし、油で揚げる。
- ② カレー粉と青のりを混ぜたものを揚げたメヒカりにふりかけて出来上がり。



ガーリックドレッシングサラダ

にんにくが香ばしい！子供たちにも人気の定番サラダです。

材料（4人分）

- ・小松菜 120g
- ・キャベツ 葉4枚
- ・人参 20g
- ・ツナ水煮 大さじ1
- ・大豆ミンチ 大さじ1/2

ドレッシング (10人分)

- ・にんにく 5g
- ・根生姜 3g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/4
- ・みりん 小さじ1

作り方

- ① 小松菜は3cm長さ、キャベツはざく切り、人参は千切りにする。
- ② にんにく・生姜はみじん切りにする。
- ③ 分量の一部のしょうゆとみりんで②を煮て火を通し、冷ましておく。
- ④ 残りの調味料と③を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜は茹でて冷ましておく。
- ⑥ ツナは水分を切っておく。
- ⑦ ⑤, ⑥, 大豆ミンチをドレッシングであえて仕上げる。



*ドレッシングはご家庭で作りやすい分量を表記しています。適量であえてお召し上がりください。

もち麦入り根菜とろとろ汁

根菜類たっぷりの具だくさん汁物です。もち麦を使ってとろみをつけました。

材料（4人分）

・豆腐	1/4丁
・里芋	60g
・大根	60g
・人参	約1/3本
・長ねぎ	約1/2本
・洗いごぼう	約1/4本
・れんこん	40g
・しめじ	20g
・油揚げ	約1/4枚
・もち麦	20g
・白すりごま	小さじ4
・みそ	大さじ1と1/2
・酒	小さじ1
・かつお節	8g
・水	600cc

作り方

- ① 里芋は乱切り、大根、人参、れんこんはいちょう切り、ごぼう、長ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐はさいの目切り、しめじは小房に分けておく。
- ③ だしをとった汁に大根、人参、れんこん、ごぼうを入れて煮る。途中でアクをとる。
- ④ 里芋、しめじを加える。
- ⑤ もち麦を加える。
- ⑥ 豆腐を加える。
- ⑦ 油揚げ、長ねぎを加える。
- ⑧ みそ、酒で調味し、最後にすりごまを加えて仕上げる。

