



# や ず ぐ ん け ん み ん ひ こ ん だ て 八 頭 郡 「 と っ と り 県 民 の 日 」 献 立

かくきゅうしょく けんみん ひ こんだて なか  
各 給 食 センターの と っ と り 県 民 の 日 献 立 の 中 か ら、レシ  
ピ を 紹 介 し ま す。お うち で も 作 っ て み て く だ さ い ね。

## や ず ち ょ う い つ が っ こ う き ェ う し ェ く き ェ う だ ゅ う ち ょ う い じ ェ う 八 頭 町 立 学 校 給 食 共 同 調 理 場

はん ぎゅうにゅう  
ご 飯 牛 乳  
けんさん  
県 産 は ま ち の か ら 揚 げ  
あめだき じる  
雨 滝 ゆ ば の す ま し 汁  
らっきょう サラダ  
しんかんせん  
新 甘 泉



## ち づ ち ょ う い つ が っ こ う き ェ う し ェ く 智 頭 町 立 学 校 給 食 セ ン タ ー

こめ こ ぎゅうにゅう  
米 粉 パ ン 牛 乳  
たら の ら っ き ェ う マ ヲ 焼 き  
ちづやさい  
智 頭 野 菜 の カ レ ー ス ー プ  
あめだき  
雨 滝 ゆ ば の サ ラ ダ  
しんかんせん  
新 甘 泉 ル バ ー ブ ジ ャ ム

## わ か さ ち ょ う い つ が っ こ う き ェ う し ェ く 若 桜 町 立 学 校 給 食 セ ン タ ー

はん ぎゅうにゅう  
ご 飯 牛 乳  
と っ と り か き 揚 げ  
さかいみなと く じる  
境 港 サ ー モ ン の 具 だ く さ ん 汁  
らっきょう コール ス ロー  
しんかんせん  
新 甘 泉



### 「らっきょうサラダ」レシピ

### 「智頭野菜のカレースープ」レシピ

### 「とっとりかき揚げ」レシピ

- ざいりょう にんぶん  
【材料】4人分
- らっきょう漬け 20g
  - キャベツ 150g
  - きゅうり 40g
  - にんじん 30g
  - かにかまぼこ 30g
  - 青じそドレッシング 大きじ1

- つく かた  
【作り方】
- キャベツとにんじんは適当な大きさに切る。きゅうりは輪切りにする。
  - ①をさっと茹でて冷ましておく。
  - らっきょうをみじん切りにする。
  - ボウルに冷ました野菜とらっきょう、ほぐしたかにかまぼこを入れる。青じそドレッシングで和える。

- ざいりょう にんぶん  
【材料】4人分
- 若鶏むね肉 40g
  - じゃがいも 80g
  - たまねぎ 80g
  - なす 40g
  - かぼちゃ 60g
  - ピーマン 20g
  - コンソメ 4g
  - カレー粉 小さじ1/2
  - うすくちしょうゆ 大きじ1
  - 水 500ml

- つく かた  
【作り方】
- 若鶏肉は1.5cm角に切る。
  - じゃがいもは短冊切り、たまねぎ・ピーマンは薄切り、なすはいちょう切り、かぼちゃは2cm角に切る。
  - 鍋に水を入れ、たまねぎ、じゃがいも、若鶏肉、かぼちゃ、なす、ピーマンの順に加えて煮る
  - 火が通ったら、コンソメ、うすくちしょうゆ、カレー粉で味付けをする。

- ざいりょう にんぶん  
【材料】4人分
- 水煮大豆 20g
  - 豆腐竹輪 40g
  - あご竹輪 40g
  - 白ねぎ 40g
  - しいたけ 30g
  - しょうが 少々
  - 薄力粉 大きじ3
  - 米粉 大きじ3
  - 塩 少々
  - 水 40ml
  - 揚げ油 適量

- つく かた  
【作り方】
- 大豆は水気をふき取り、竹輪はいちょう切り、白ねぎは小口切り、しいたけは薄切り、しょうがはすりおろしておく。
  - 粉と塩を合わせておく。
  - ①をボウルに入れ、②を加えてボウルをふりながら全体に粉をまぶす。
  - 水を加えて、スプーンやへらを使って、180℃くらいの油で揚げる。
- ※水の量は加減してください。米粉は片栗粉でも代用できます。



<クイズの答え> 第1問 ②紫色 (10月下旬ごろに咲きます。「砂丘のラベンダー」と呼ばれます) 第2問 ①江戸時代 (池田藩主が大豆をすすめたことからつくられ始めました)  
第3問 ②どんどろけめし、③いもこん鍋 (その他の料理は今年度のふるさと献立に登場する他県の郷土料理です) 第4問 ③とろはた、⑤ねばりっこ (「とろはた」ははたはた、「ねばりっこ」は長いもです) 第5問 ③62%