



きゅうしょくしゅうかんちゅう じっし こんだて なか りょうり しょうかい
給食週間中に実施する献立の中から、おすすめ料理を紹介します！

さつまいもとらっきょうのサラダ

【材料】	4人分
さつまいも	150g
にんじん	15g
ブロッコリー	40g
らっきょう甘酢漬け	15g
ハム	30g
マヨネーズ	40g
こしょう	適量

【作り方】

- ① さつまいもは、きれいに洗い皮付きのまま1.5cmの角切りに、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でて冷ましておく。
- ② らっきょうは刻んで、ハムは1.5cm角に切っておく。
- ③ ボウルに①②を入れ、マヨネーズ、こしょうをふり入れさっくりと混ぜる。

ほっくりとしたさつまいもに、刻みらっきょうの甘酢っぱい酸味がアクセントとなる食べやすいサラダです。

大山ブロッコリーと湯葉のスープ

【材料】	4人分
ブロッコリー	80g
たまねぎ	80g
乾燥湯葉	10g
えのきたけ	50g
にんじん	30g
乾燥きくらげ	4g
顆粒中華だし	8g
うすくちしょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
水	600g

【作り方】

- ① ブロッコリーは一口大に、たまねぎはくし切り、えのきたけは石づきをカットし、3cm幅に切る。にんじんは薄いいちょう切りにし、湯葉ときくらげは水に戻して食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に顆粒中華だしと水、にんじんを入れ、沸騰させる。
- ③ たまねぎ、えのきたけを加え、ひと煮立させ、ブロッコリーと湯葉、きくらげを加える。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、うすくちしょうゆで味を調え、ごま油を加える。

冬が旬のブロッコリーを使った優しい味のスープです。
鳥取県大山町はブロッコリーの産地として有名です。

ジビエカレー

【材料】	4人分
鹿肉ミンチ	120g
にんにく	1かけ
しょうが	2g
サラダ油	適量
赤ワイン	小さじ1
たまねぎ	200g
にんじん	50g
じゃがいも	150g
水煮大豆	20g
りんご又は梨	20g
カレールー	60g(3かけ)
ウスターソース	小さじ1

【作り方】

- ① にんにく、しょうが、たまねぎはみじん切り、にんじん、じゃがいもは角切りにする。りんご又は梨はすりおろす。
- ② 鍋に油をひき、にんにく、しょうがを炒め、鹿肉ミンチを入れてさらに炒め、肉の色が変わったら赤ワインを入れる。
- ③ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加え、水を入れて煮込む。
- ④ 火が通ったら水煮大豆、すりおろしたりんご又は梨を加える。
- ⑤ カレールー、ウスターソースを入れて煮込む。

鹿肉は鉄分を多く含み、貧血の予防や改善に効果的な食材です。もも肉の角切りを使うと食べ応えが増します。赤ワイン、りんご又は梨を加えることで肉が軟らかくなり、風味もよくなります。

どんどろけ飯

【材料】	4人分
精白米	2合
木綿豆腐	200g
ごぼう	50g
にんじん	50g
干しいたけ	2枚
油揚げ	50g
青ねぎ	30g
うすくちしょうゆ	小さじ4
清酒	大さじ1強
砂糖	小さじ1強
ごま油	適量

【作り方】

- ① 米を研いで、水を切り炊飯釜に入れる。
- ② ごぼうはさがきにす。にんじん、もどした干しいたけ、油抜きした油揚げは短冊切りにしておく。
- ③ 青ねぎを小口切りにしておく。
- ④ 豆腐は適当に崩し、水を加えて火にかけ、ひと煮立ちしてからザルにあげる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、豆腐を炒め、②の材料も入れて炒めてうすくちしょうゆを半量入れて味付けをする。
- ⑥ 炊飯釜に2合分の水を加え、⑤を合わせ、残りのうすくちしょうゆ、清酒、砂糖を入れて炊き上げ、炊き上がりに③を加え蒸らす。

鳥取県東部・中部地域の郷土料理で、豆腐や野菜の入った具だくさんの炊き込みご飯です。

鶏肉の諏訪泉香味焼き

【材料】	4人分
鶏もも肉	50g×4枚
酒かす(諏訪泉)	15g
みそ	小さじ2
こいくちしょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
油	適量

【作り方】

- ① 酒かす、みそ、こいくちしょうゆ、みりん、砂糖を混ぜて、鶏肉につけてなじませる。
- ② フライパンに油を引き、両面に焼き目が付くまで焼く。

酒かすの風味豊かな焼き物です。酒かすを料理に加えると、味にコクとうま味が増し、まろやかな味の料理になります。肉や魚の下味だけでなく、かす汁やみそ汁、煮物に活用できます。