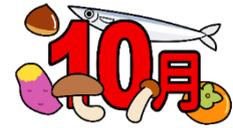


小城市



秋の地場産物紹介



令和2年度

担当 牛津小学校 学校栄養職員 松村



お米、ねぎ、大豆
れんこん、みかん、なし
いちご、のり 等

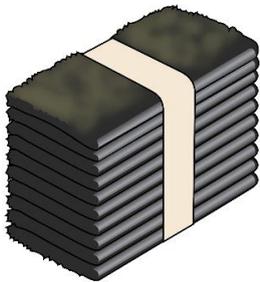


佐賀のり

佐賀のりは、豊かな香りと滑らかな口溶けが特徴で、その販売枚数は、なんと17年連続で日本一です。

のりは、ビタミン・ミネラル・食物せんいなど、不足しがちな栄養素を多く含んでいます。

ごはんのにりを巻いたり、サラダや和え物、汁物に入れたりと何にでも合います。のりのうま味と香りのおかげで、うす味でもおいしく、減塩につながります。ご家庭でも色々と試してみませんか。



れんこん

れんこんは、穴が開いているので、昔から「見通しがきく」とされ、特に、おせち料理には欠かせない縁起のよい食べものとして重宝されてきた野菜です。煮物、きんぴら、酢の物、サラダ、すりおろしてひき肉のつなぎにする等、とても便利な野菜です。

れんこんは、でんぷん質で、ビタミンCやポリフェノールなどを多く含み、抗酸化作用や免疫力アップが期待できます。

冷凍すると1ヶ月くらい長持ちします。保存方法は、れんこんを好みの形にカットし、酢水にさらした後、ペーパータオルで水気を切ります。空気を抜いて冷凍用保存袋に冷凍しておくのが便利です。ラップで小分けしたものを保存袋に入れるのもいいですね。



おうちで作ろう♪ 給食レシピのご紹介♪

Let's cook! Introduction of school lunch recipes.

小学3、4年生の分量です。

きのことれんこんのマジエンバ

地場産物を使った
小城市B級グルメ

◇材料と1人分の分量 (g)

【麺】

スパゲティ 30g またはうどん 60g

キャベツ 10.0

ほうれん草 14.0

にんじん 6.0

黄ピーマン 3.0

しめじ 10.0

えのき 8.0

サラダ油 0.6

マジエンバのたれ 7.0

塩 0.06

こしょう 0.02

【具】

鶏ミンチ 20.0

玉ねぎ 20.0

れんこん 10.0

サラダ油 0.8

マジエンバのたれ 4.5

塩 0.02

こしょう 0.01

酒 0.6

みりん 0.7

きざみのり 0.5

◇作り方

1. 野菜を切る。

キャベツは短冊切り、ほうれん草は茹でて水取り後、水気を切り2cm位に切る。にんじんはせん切り、黄ピーマンは長さ2cmくらいに縦スライス、きのこ類は石づきを取り、しめじは小房にし、えのきは2cmくらいに切る。

玉ねぎはみじん切り、れんこんは薄くいちょうスライスにし、水にさらした後、水を切っておく。

2. 具を作る。

①鶏ミンチと玉ねぎのみじん切りと酒をよく混ぜてから炒め始め、崩しながらそばろ状になるように炒める。塩とこしょうを振る。

②鶏ミンチの色が変わったら、れんこんを加えてさらに炒める。

③火が通ったらタレで味付けをする。

3. 麺を作る。

①にんじん、しめじ、えのきを炒め、酒、塩、こしょうを振る。にんじんに火が通ったら、キャベツ、黄ピーマンを加える。

②タレとみりんで味付けし、1のほうれん草を加える。

③麺を茹でて、②の野菜とからめる。

4. 器に3の麺を盛り付け、上に2の具をのせて、きざみのりをかける。

よく混ぜて(まじえて)からいただく。

※マジエンバのタレは、焼き肉のタレと醤油でも代用できます。





いしくどん 石工井

石工井は石ころに見立てたコロコロこんにゃく入りです。

石工とは石をほって石仏を作る職人のことです。市内にはたくさんの石仏があります。

◇材料と1人分の分量 (g)

麦ごはん	200
豚ももスライス	28.0
牛ももスライス	17.0
(牛肉多め、牛肉のみでもOK!)	
にんにく	0.2
玉ねぎ	30.0
にんじん	7.0
ほうれん草(冷凍)	10.0
板こんにゃく	13.0
サラダ油	0.8
うすくちしょうゆ	1.8
こいくちしょうゆ	1.8
みりん	1.3
酒	1.9
砂糖	0.4
水または出汁	23.0

◇作り方

1. 野菜とこんにゃくにゃくを切る。
こんにゃくは、1.5cm角くらいにころころに切る。にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、にんじんはせん切りにする。
肉は2cmくらいまたは好みの長さに切る。
2. こんにゃくを下茹でする。ほうれん草は解凍し、水気を切っておく。
3. にんにくと肉を炒める。
4. 肉の色が変わったら玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通ってきたら、にんじんとこんにゃくを加える。
5. にんじんの色が鮮やかになったら、水または出汁、調味料を加え煮る。
6. にんじんが煮えたら、ほうれん草を加え、火が通ったらできあがり。
7. 丼にご飯を盛り、具を掛けていただく。



「おぎまんが」より



ようかん右衛門



こい姫



小城市食育キャラクターあーも!ファミリー

小城市食育推進 あーも計画

(A) ありがとう (U) う~んと元気になる

(M) みんな一緒に団らん (O) おいしい味がわかる



さが食育キャラクターたべんぼくん

小城市は自然に恵まれ
地場産物が豊富だよ