

学校給食 おすすめレシピ



多治見産の大根を使った料理と中津川市の女子高校生が考えた料理

★多治見大根のサラダ

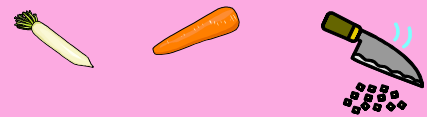


《材料4人分》

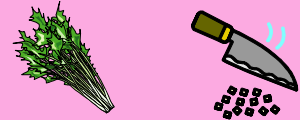
- ・ 大根  60g
- ・ 水菜  60g
- ・ 人参  20g
- ・ 和風ゴマドレッシング 適宜
(お好みのドレッシングでも良いです。)

《下ごしらえ》

- ① 大根・人参をせん切りにする。



- ② 水菜を1.5cm程度に切る。

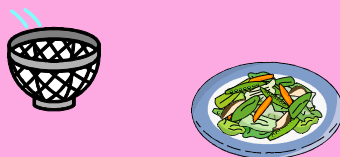


《作り方》

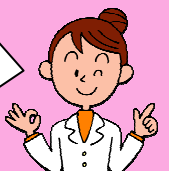
- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら、切った大根、人参、水菜を入れる。(給食では必ず野菜を茹でますが、ご家庭では生のままでも良いです。)人参がしんなりしてきたらザルにあけ、冷ます。



- ② お皿に盛り、ドレッシングをかける。



毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、栄養や文化など、食に関するさまざまなテーマを取り上げて紹介をしています。食について興味を持ったり、知識を身に付ける機会になればと思います。4月は、多治見市で作られた大根を使用しました。地元の野菜をおいしく食べて欲しいと思います。



★トマトとレタスのスープ

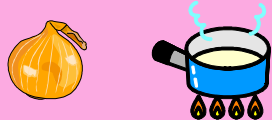


《材料4人分》

- ・ トマト  40g
- ・ トマト水煮  40g
- ・ レタス  80g
- ・ 玉ねぎ  80g
- ・ 卵  1個
- ・ パセリ  2g
- ・ しょうゆ 小さじ1弱
- ・ スープストック 8g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ ごま油 少々
- ・ 水

《作り方》

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら玉ねぎを入れる。アクが出てきたらアクをていねいにとる。



- ② トマト、トマト水煮を加える。

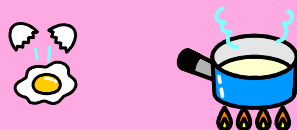


- ③ スープストックを入れ、レタスを加える。

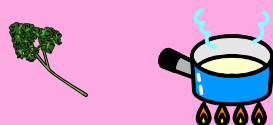


- ④ 調味料を入れる。

- ⑤ 溶いた卵を入れ、ごま油を入れる。



- ⑥ 味見をし、パセリを加える。



《下ごしらえ》

- ① トマトを1cm程度の角切りにする。トマト水煮をボールにあけ、切ったトマトとあわせておく。



- ② レタスを食べやすい大きさに切る。



- ③ 玉ねぎを半分に切り、薄くスライスする。



- ④ パセリを細かく刻む。



- ⑤ 卵を割りほぐしておく。



2012年に開催されるぎふ清流国体・ぎふ清流大会にあわせ、昨年、地場産物を使用した「おもてなし料理・菓子コンテスト」が行われました。給食では中津川市の高校生が考えた「トマトとレタスのスープ」を4月の献立に取り入れました。

