

**平成29年度  
県産食材を使用した  
学校給食献立提案メニュー紹介**

**10月19日(木)、県産食材を使用した学校給食  
献立提案勉強会を開催いたしました。**

**講師は、管理栄養士の小柴澄子氏で、県産食材  
を使用した学校給食メニューを実習しました。**



**ひじきの酢の物**

**豚三枚肉の黒酢の香り揚げ**

**蓮根もちの味噌汁**



**青魚の香草パン粉焼き**

**小松菜と油揚げの**

**オイスターソース**

# 県産食材を使用した 学校給食献立提案勉強会



青魚の香草パン粉焼き  
豚三枚肉の黒酢の香り揚げ  
小松菜と油揚げのオイスターソース  
ひじきの酢の物  
蓮根もちの味噌汁

**日時** 2017年10月19日(木)

**13:30~16:30**

**会場** 神奈川県学校給食会館

**講師** 管理栄養士

**小柴 澄子 氏**

# 青魚の香草パン粉焼き

4人分

| 食品名  | 数量 (g)   | 材料の切り方   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>┌ 鰯</li> <li>└ 塩</li> <li>┌ こしょう</li> <li>└ ローズマリー</li> <li>└ にんにく</li> <li>└ パン粉</li> <li>└ オリーブオイル</li> <li>└ レモン</li> <li>└ 蕪</li> <li>└ トマト</li> <li>└ 塩</li> <li>└ こしょう</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>2尾</li> <li>少々</li> <li>少々</li> <li>1枝</li> <li>1片</li> <li>30g</li> <li>大さじ2</li> <li>1/2個</li> <li>中2個</li> <li>中1個</li> <li>少々</li> <li>少々</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>3枚におろし、半分に切る</li> <li>葉をみじん切り</li> <li>みじん切り</li> <li>楕形</li> <li>楕形</li> <li>楕形</li> </ul> |
| 調理法  | <ul style="list-style-type: none"> <li>① 魚に塩、こしょうで下味をつける。</li> <li>② みじん切りにした香草をパン粉と混ぜ合わせる。</li> <li>③ ①に②をまぶす。</li> <li>④ フライパンに半量のオリーブオイルをひき、弱めの中火で魚を焼く。</li> <li>⑤ フライパンに残りのオリーブオイルをひき、トマトと蕪を焼き、塩、こしょうで調味する。</li> <li>⑥ 付け合せの野菜とレモンを添える。</li> </ul> <p>県産食材：鰯、レモン</p> |  |
| 備考   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* いわし、さんまでも美味しくできる。</li> <li>* 耐熱皿に③と蕪やトマトを並べ、半月に切ったレモンを③にのせ、200℃に熱したオーブンで20分ほど焼いてもよい。</li> </ul>   |  |



# 豚三枚肉の黒酢の香り揚げ

4人分

| 食品名      | 数量 (g)   | 材料の切り方  |      |
|----------|--|---------|------|
| 高座豚三枚肉   | 200g   | 4cm位に切る |      |
| 塩        | 小さじ1/3   |         |      |
| こしょう     | 少々   |         |      |
| 卵        | 1個   |         |      |
| 片栗粉      | 大さじ2   |         |      |
| 薄力粉      | 大さじ2   |         |      |
| 水        | 大さじ1   |         |      |
| 揚げ油      |  |         |      |
| 黒酢       | 大さじ2   |         |      |
| 米酢       | 大さじ2   |         |      |
| 砂糖       | 大さじ4   |         |      |
| 醤油       | 小さじ2   |         |      |
| トマトケチャップ | 大さじ3   |         |      |
| 水        | 大さじ2   |         |      |
| 片栗粉      | 小さじ1   |         |      |
| 水        | 小さじ2   |         |      |
| ミニトマト    | 1パック   |         |      |
| パプリカ     | 1/2個   |         | スライス |
| 玉ねぎ      | 1/2個   |         | スライス |
| 調理法      | <p>① 肉に塩、こしょうで下味をつける。10g位ずつに分け、ラップで包み丸くする。</p> <p>② 玉ねぎ、パプリカは水にさらす。</p> <p>③ 卵、片栗粉、薄力粉、水をよく混ぜ合わせ、天ぷらの衣のようなものを作る。</p> <p>④ ①に③の衣を付け、160℃の油で揚げる。火が通れば一度取り出し、油の温度を180℃に上げ、二度揚げし、カリッとさせる。</p> <p>⑤ 鍋に黒酢、米酢、砂糖、醤油、トマトケチャップ、水を入れ、煮立たせる。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、火を止め、④を加え、絡ませる。</p> <p>⑥ 器に玉ねぎ、パプリカを敷き、肉を盛り付ける。ミニトマトを飾る。</p> <p>県産食材：高座豚</p> |         |      |

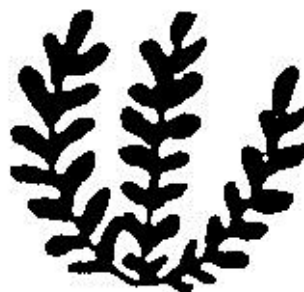
## 小松菜と油揚げのオイスターソース

4人分

| 食品名      | 数量 (g)  | 材料の切り方  |
|----------|---|---|
| 油        | 大さじ1  | 種を取り、粗く切る<br>茎と葉に分け、洗い3cmに切る<br>湯通し、半分にして、2.5cm |
| 赤唐辛子     | 2本  |   |
| 小松菜      | 1束  |   |
| 油揚げ      | 2枚  |   |
| 酒        | 大さじ1  |   |
| 塩        | 少々  |   |
| オイスターソース | 大さじ1  |   |
| 〔水       | 小さじ2  |   |
| 片栗粉      | 小さじ1  |   |
|          |   |   |
| 調理法      | <p>① フライパンに油を熱し、赤唐辛子を入れ、焦げないように香りを出し、小松菜の茎を入れて、炒める。</p> <p>② 油がなじんだら、油揚げを入れ、ゆっくり炒める。香りが出たら、酒、塩、オイスターソースで味を整え、小松菜の葉を加えてさっと炒め合わせ、水溶き片栗粉を加えてうま味を閉じ込める。</p> <p>県産食材：小松菜</p> |   |
| 備考       |   |   |



| ひじきの酢の物 |   | 4人分        |
|---------|---|------------|
| 食品名     | 数量 (g)  | 材料の切り方     |
| 乾燥ひじき   | 20g   | 水で戻す       |
| 湯       |   |            |
| しょうが    | 10g   | 皮をむいて、せん切り |
| ごま油     | 大さじ1  |            |
| しょうゆ    | 大さじ1  |            |
| 酢       | 大さじ1  |            |
| だし汁     | 大さじ1  |            |
| 調理法     | <p>① ひじきを水で戻す。熱湯に通し、水をかけさます。3～4cmほどに切り、水分をきっておく。</p> <p>② せん切りしょうがは水にさらさない。</p> <p>③ 調味料をよく混ぜ合わせ、①と②をあえる。</p> <p>県産食材：ひじき</p> |            |
| 備考      | * 長ひじきが望ましいが、芽ひじきでもよい。  |            |



# 蓮根もちの味噌汁

4人分

| 食品名                   | 数量 (g)  | 材料の切り方      |
|-----------------------|---|-------------|
| 湯<br>蓮根<br>白玉粉<br>黒ごま | 120g<br>50g<br>5g   | 皮をむいて酢水につける |
| 揚げ油<br>しめじ            | 40g   | 小株に分ける      |
| 湯<br>塩<br>ほうれん草       | 2株  | 塩ゆでして4cmに切る |
| だし汁<br>神奈川県産味噌        | 500cc<br>32g  |             |
| 調理法                   | <p>① 蓮根をおろし金でおろし、軽く絞り、白玉粉を加える。耳たぶの硬さに練り、黒ごまを加え、8個の団子にする。茹でてそのまま茹で汁につけておく。</p> <p>② しめじを素揚げにする。</p> <p>③ だし汁に味噌を溶き、煮立てる。椀に汁を切った団子、しめじ、ほうれん草を盛り付け、熱い汁を入れる。</p> <p>県産食材：ほうれん草、神奈川県産味噌津久井</p> |             |
| 備考                    |   |             |