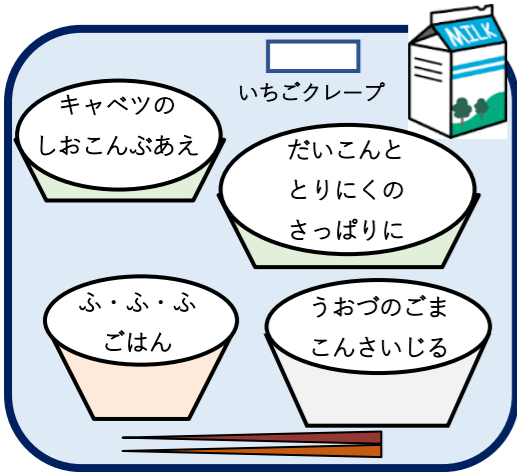


26日 (金)



給食の新しいメニューを考えてみよう!

新メニューコンテスト

魚津市立 西部中学校 3年 4組

料理名: 大根ととりむね肉のさっぱり煮 料理の種類: 主菜

- <材料名>
- ・とりむね肉
 - ・大根
 - ・塩、こしょう
 - ・片栗粉
 - ・油
 - ・みりん
 - ・さとう
 - ・しょうゆ
 - ・酢

- <作り方>
- ① 大根は厚めのいちちょう切りにし、下茹でする。
 - ② とりむね肉は一口大に削ぎ切りにして、塩・こしょうをする。
 - ③ ②に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ熱し、両面を焼く。
 - ④ 火が通ったら余分な油をふき取り、みりん、さとう、しょうゆ、酢と①の大根を入れて煮詰める。

<工夫したところ・ポイント>

★冬のイメージがある「ぶり大根」をヒントに、値段のことを考え、とりむね肉を使用し、簡単にできる「さっぱり煮」にした。

★すごく簡単に作れて、食物アレルギーをもつ人も食べやすいメニューを考えた。



魚津市立 星の杜小学校 5年 1組

料理名: キャベツの塩こんぶ和え 料理の種類: 副菜

- <材料名>
- ・キャベツ
 - ・中華スープの素
 - ・塩こんぶ
 - ・ごま油
 - ・ごま

- <作り方>
- ① キャベツをザク切りにする。
 - ② 中華スープの素と塩こんぶを①に入れ、よく混ぜる。
 - ③ キャベツから水分が出てきたら水をきる。
 - ④ ごま油とごまを入れる。

<工夫したところ・ポイント>

★味にムラができないように、ていねいに混ぜる。



材料も少なく、簡単に作れる一品です。塩こんぶのうま味、ごま油とごまの香りで、もりもり食べられる副菜です。火を使わないから小学生にも作りやすいメニューです。ミラたんより

魚津市立 西部中学校 3年 1組

料理名: 魚津のごま根菜汁 料理の種類: 汁物

- <材料名>
- ・にんじん
 - ・れんこん
 - ・さといも
 - ・大根
 - ・長ねぎ
 - ・油
 - ・みそ
 - ・牛乳
 - ・すりごま
 - ・だし汁

- <作り方>
- ① にんじん、れんこん、大根は皮をむき、いちちょう切りにする。さといもは、皮をむき輪切りもしくは半月切りにする。長ねぎは小口切りにする。
 - ② 鍋に油を入れて熱し、①の材料を炒める。
 - ③ ②にだし汁を入れ、具がやわらかくなるまで煮る。
 - ④ みそを溶き入れ、牛乳を加える。
 - ⑤ すりごまと①の長ねぎを加える。

<工夫したところ・ポイント>

★魚津の冬によくとれる、にんじん、れんこん、さといも、大根、長ねぎをたくさん活用したところ(地産地消)。

★幼稚園などの幼い子供のそしゃくを促す効果がある根菜類を活用した。

★カルシウムを多く含む牛乳とごまの脂質、ミネラルなどが効率よくとれるところ(すりごまは、外皮がないので栄養の吸収率が高い)。



さつま揚げなどの練り物や、薄揚げなどの豆腐製品が入ると、さらにうま味がアップしておいしくなりそうです。牛乳を豆乳に代えると牛乳アレルギーの人も食べられる汁物になるね! ミラたんより

値段のことや、食物アレルギーのことも考えてメニューが立てられていることに感心しました。簡単にできることもうれしいですね。ミラたんより