こまツナサラダ

地産地消



作り方の 動画は



エネルギー 33kcal

たんぱく質 1.7g

2.2g

食塩相当量 0.3g

少々

こまつなとツナの相性がよく、こまつな が苦手な子どもでも食べやすい一品。 和える調味料をマヨネーズに代えても おいしい

材料(4人分)

塩

ツナ水煮(水気を切る) 30g こまつな(ざく切り) 100g キャベツ(ざく切り) 40g 20g にんじん(千切り) カットわかめ 1g - 酢 大さじ1 サラダ油 小さじ1/2 うすくちしょうゆ 小さじ1 砂糖 少々

- お湯を沸かし、にんじん、こまつな、キャベツを加え、 カットわかめを入れさっとゆで、流水にさらして水気 をしぼる。
- ②ボウルにAとツナ水煮を入れて、混ぜあわせる。
- 30・2をしっかりと混ぜあわせる。

Ŋ					_		_	_			_			_	_		_	_		_	_	_	_	_			_	_		_	_	
			_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-
	 -	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	 			-			_	-		-	-	_	-	-	-		-	-		_	-	-	-	-	-		_	-		_	-	
	 -		_	_	_	_	_	-	_	_	-	_	_	-	_	_	_	-	_	_	-	_	_	_	_	_	_	-	_	_	-	-
	 -	-	_	-	-		-	-	-	_	-	_	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	_	_	_	_	-	-	_	_	-
	 			_		week			wee			week	week		unor	wee			wee			wee	wee			wee			wee			_









エネルギー 170kcal たんぱく質 11.3g

脂 質 8.0g 食塩相当量 0.9g

100cc

4 -4-

山口県を代表する郷土料理といえば、 けんちょう!!

豆腐と大根以外の具材は、地域や家庭によって様々でバラエティー豊富!

材料(4人分)

鶏もも肉(スライス) 80g 木綿豆腐(水気を切っておく) 1丁 だいこん(厚めのいちょう切り) 300g にんじん(いちょう切り) 100g 干ししいたけ(もどして千切り) 2枚 ごま油 小さじ1 砂糖 大さじ1 こいくちしょうゆ 大さじ1 1/2 小さじ1 和風顆粒だし 小さじ1

干ししいたけのもどし汁

- ●鍋にごま油で鶏肉を炒め、だいこん、にんじん、干ししいたけを入れさらに炒める。
- ②野菜が煮えたら、水気を切った豆腐を手でほぐ しながら加え炒める。
- ③干ししいたけのもどし汁と和風顆粒だし、Aを加え弱火で煮込む。
- 4全体に味がしみ込んだら完成。

				U		_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	-	_	_	-	_	_	_	-
-							_			_										_			_							_				-
-	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-
-	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-
_							_													_														

郷土料理とは、人々の間で受け継がれ、地域に定着した料理のことを言います。その地域の食材を使用したものや独特の調理法で作られているもの、祭りや行事で食べられているものなどがあります。令和3年度防府市の食生活アンケート結果による郷土料理の認知度は、小学校5年生「55.6%」、中学校2年生「70.3%」という現状です。給食では食文化の継承のため、郷土料理を提供しています。



山口県全域に伝わる郷土料理



ちしゃなます

24



酢みそなどで 和えた料理。



いりこ

いとこ煮



材料をおい おい足して 煮ます。

白玉団子

あずき

※おい(甥)おい(甥)でいとこ関係となる ためこの名がつけられたと言われています。

かわりきんぴら





食塩相当量

0.6g

4.9g

材料(4人分)

たんぱく質

6.4g

エネルギー

95kcal

豚肉(スライス) 80g 平天(細切り) 40g 大豆水煮 50g つきこんにゃく 50g ごぼう(ささがき) 50g にんじん(千切り) 25g ピーマン(千切り) 25g 白いりごま 10g サラダ油 小さじ1 一砂糖 小さじ1 こいくちしょうゆ 大さじ1 - 酒 小さじ2 唐辛子(粉) 少々

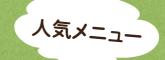
4 -4-

いつものきんぴらにお肉やピーマンを加え、栄養アップ↑ 唐辛子のピリッとした辛さで食がすすむすむ!

- ●サラダ油で豚肉、こんにゃくを炒める。
- ②火が通ったら平天、大豆水煮、ごぼう、にんじん、ピーマンを加えて炒め、混ぜ合わせたAで味付けする。
- ❸仕上げに白いりごま、唐辛子を加える。

				U		_	_	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	ı
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	_	-	-	-	-	-	-	_	-	-	_	-	-	-	-	-	-	_	-	-
-	-									_									-	_			_					-					_	-
-	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-
-	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	-
_	-													uno									_	-									_	-

元気サラダ







エネルギー 40kcal

たんぱく質 **2.2g** 脂 質 1.9g 食塩相当量 0.5g

4 -4-

「サラダでげんき」という国語の教科書に載っていた物語から誕生したサラダ。 彩りのよい野菜やハム、塩昆布などたく さんの材料で彩りも栄養も満点!

材料(4人分)

ロースハム(短冊) 25g キャベツ(ざく切り) 100g 冷凍コーン 30g きゅうり(輪切り) 40g トマト(角切り) 30g 塩昆布 適量 かつお節 谪量 サラダ油 小さじ1 1/2 砂糖 小さじ1 小さじ1 1/2 ひとつまみ こしょう 少々

- 1キャベツとコーンをさっとゆで、流水にさらして 水気をしぼる。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ❸すべての材料を❷で和える。

CN					_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	-	_	_	_	_		_	-		_	_	-
	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	-
	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	_	-	-	-	-	-	-	_	-	-
	-	-						-	_	-							-	-	_										_			_	-
	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-
	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	_	-	-	-	-	-	_	_	-	-
																	week										week						_

ルスカサラダ









エネルギー 96kcal

たんぱく質 **2.6g** 脂 質 4.8g 食塩相当量 0.3g

一口メモ

セルビア共和国の料理。角切りにした 野菜をマヨネーズやマスタードで和える のがポイント!

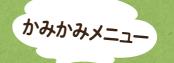
材料(4人分)

ハム(角切り) じゃがいも(角切り) きゅうり(角切り) にんじん(角切り) マヨネーズ A 40g 200g 20g 15g 大さじ2 小さじ1/2 少々

- 10でがいも、にんじんをゆでて冷ます。
- ②きゅうりは塩もみし、よくしぼる。
- 3 2 にハム、Aを加え、混ぜ合わせる。

-	-		-			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
_	_		_	_	_	_	_			-	_	_	_	_		-	-		_	-	_	_	_	_		_	_		-	_	_	_	_	-
_			_	_	_	_	_		_	_		_	_			-	_		_	_		_	_	_		_	_		_	-		_	_	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-							_	-	-	_	-		_						-	_			_							_			-	-
-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	_	-	-	-	_	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	_	-	_	-	_	-	-	-	-	-	_	-	_	_	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	_	-		-	-	-	_	-	-
_	-		-					-			ware							-			ware	-	_						-		ware		_	

切干し大根の 焼きそば一ちゃん





エネルギー 45kcal

たんぱく質 2.6g

1.1g

食塩相当量 0.4g

25g

15g

15g

60g

-ロメモ

切干し大根の新しい食べ方! ソース味にすることで、切干し大根の においも気になりません!

材料(4人分)

豚肉(スライス) かまぼこ(スライス) 切干し大根(5cm) キャベツ(ざく切り) もやし にんじん(千切り) ねぎ(小口切り) サラダ油 - お好みソース ウスターソース こいくちしょうゆ

40g 20g 10g 適量 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1

- ●切干し大根は水で戻し、よくしぼって水気を 切っておく。
- ②サラダ油で豚肉を炒める。
- ③キャベツ、もやし、にんじんを加え、さっと炒め
- 41、かまぼこを加え、さらに炒める。
- ⑤Aを加え、味を調え、最後にねぎを加える。

			24		9	-	-	_	_	-	_	_	-	_	_	-	-	_	_	-	_	_	-	_	_	_	_	_	_	-	_	_	-	-
-		_	_	_	_	_	_	_	_	-	_	_	_	_	_	_	_		_	-	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_
_	_	_	_	_	-	-	_	-	-	_	_	-	-	_	-	-	-	_	-	-	_	-	-	_	-	-	_	_	_	_	_	_	_	_
_	-	_	-	-	_	_	-	_	_	-	-	_	-	-	_	_	-	_	_	-	-	_	-	-	_	-	-	_	_	-	-	_	-	-
_	were							uno			uno			uno			uner	wan		unn	uno			uno			uno	was			uno		uner	_

春菊の和えもの

地産地消



エネルギー 17kcal たんぱく質 0.9g

脂 質 Og 食塩相当量 0.3g

材料(4人分)

春菊(3cmカット) 白菜(ざく切り) もやし 砂糖 こいくちしょうゆ 40g 120g 80g 小さじ1 大さじ1/2 防府

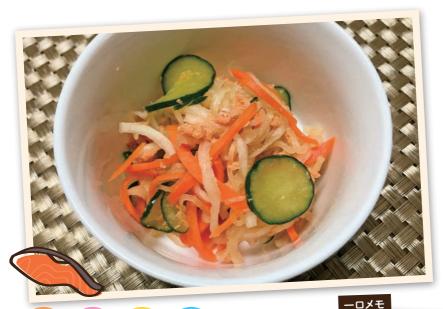
防府の春菊は、肉厚で柔らかく、若い葉はアクが少ないので、生でもおいしい♥ 苦みが苦手な人は、さっと茹でるのがポイント!

- ●春菊、白菜、もやしをゆで、流水にさらして水気をしぼる。
- 2調味料と和える。

	IV		24		9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	
-		_	-	_		_	-	_	_	-	_	_	_	_	_	_	-	_	_	-	_	_	-	_	_	-	_		_	-	_	_	-	
-	_	_	_	_	_	-	-	-	-	-	_	-	-	_	-	-	_	_	-	-	_	_	-	_	-	-	_		_	_		_	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-										_						_		-		-			_							-	-		_	
-	_	_	-	_	_	-	-	_	-	-	_	-	-	_	-	-	-	_	-	-	_	-	-	-	-	-	_	_	-	-	_	-	-	-
_	-	_	_	-	_	-	_	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	_	-	-	_	_	-	-	_	-		_	-	-	_	-	
_					ween			wee			wee			war				wee			weer						wer	war			wee			

鮭入り酢のもの





エネルギー 26kcal たんぱく質 1.6g

脂 質 0.7g 食塩相当量 0.5g

__

子どもたちに人気の魚「鮭」! 鮭を入れることで苦手な野菜もペロリ と食べちゃう♪

材料(4人分)

20g 80g 120g 20g 小さじ1 小さじ1 小さじ2 少々

- ●きゅうり、だいこん、にんじんを塩もみし、よくしぼる。
- 2 € に鮭ほぐし、Aを加え、混ぜ合わせる。

				U		-	-	_	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-
_		_	_			_	_			_		_	_			_				_	_	_	_	_	_	_	_			_	_	_	_	-
_		_	-			-	_		-	_		_	_			_	_		-	-		_	_	-	_	_	-		-	_		_	_	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	_	-	-	-	-	-	-	_	-	-	_	-	-	-	-	-	-	-	-	-
-			-							-								-		-			_							_			_	-
-	_	-	-	_	_	-	-	_	-	-	-	_	-	_	_	-	-	-	-	-	_	_	-	-	_	-	-	_	-	-	-	_	-	-
-	-	_	-	-	_	-	-		-	-	-	_	-	_	_	_	-	-	-	-	-	_	-	-	_	_	-		-	-	-	_	-	-
_	wee			wer			wee	wee			unor			seco	week		unon	wee			unor				wee		uno	wee			unor			-