

## 群馬県

### 川場村学校給食センター

栄養教諭 遠藤 まみ：調理員 星野 隆一

#### 献立

ごはん(雪ほたか)、うんまい牛乳、大豆とレバーの揚げ煮、カリカリ梅あえ、よかっぺ汁、ブルーベリー

#### 使用地場産物

米、牛乳、ぶたレバー、大豆、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、こまつな、キャベツ、刻み梅、生揚げ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、ねぎ、みそ、ブルーベリー

#### ごはん(雪ほたか)

① 米は洗米、浸漬後、炊飯する。

#### 大豆とレバーの揚げ煮

① ぶたレバーは、しょうゆ、おろししょうが、白こしょう、酒、おろしにんにくで下味をつける。② ①にかたくり粉をまぶし、170℃で揚げる。③ 乾燥大豆は、よく洗い一晩水につける。



④ ③の水をきり、かたくり粉をまぶし、180℃で揚げる。⑤ 赤ピーマンと黄ピーマンは5mm角に切る。⑥ 三温糖、しょうゆ、みりん、だし汁をあわせて加熱し、⑤を加える。⑦ ⑥を90℃で1分半加熱したら、②と④を加え、たれとあえる。

#### カリカリ梅あえ

① きゅうりは1/2の斜め切り、こまつなとキャベツは1cm幅に切る。② ①の野菜をそれぞれゆで、冷却する。③ ごまを炒る。④ ②と③に刻み梅を加え、あえる。

#### よかっぺ汁

① ごぼうはささがき、こんにゃくは短冊切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、かぼちゃは1cm角、ねぎは1/2の斜め切り、生揚げは短冊切りにする。② えのきたけは、1/2に切ってほぐす。③ ごぼうとこんにゃくを炒める。にんじん・だいこん・えのきたけ・だし汁を加え、煮る。④ にんじん、だいこんが柔らかくなったら、生揚げ・かぼちゃ・刻み昆布を加えて煮る。⑤ ねぎとみそを加え、味を調える。

#### ブルーベリー

① 洗浄・消毒をする。

#### 材料と分量(1人分・単位g)

献立対象：小学校

ごはん(雪ほたか)		大豆とレバーの揚げ煮				カリカリ梅あえ		よかっぺ汁			
精白米	75	ぶたレバー	28	かたくり粉	1.2	きゅうり	10	かつおだし	120	地みそ	5
		かたくり粉	3.5	米ぬか油	1.2	こまつな	15	ごぼう	10	刻み昆布	0.3
		こいくちしょうゆ	2.24	赤ピーマン	2	キャベツ	25	生いもこんにゃく	8		
		おろししょうが	0.59	黄ピーマン	2	刻み梅	5.5	にんじん	10		
		白こしょう	0.35	三温糖	2.5	ごま いら	0.3	だいこん	20		
		料理酒	0.25	こいくちしょうゆ	2.5			えのきたけ	8		
		おろしにんにく	0.07	本みりん	1.5			生揚げ	15		
		米ぬか油	3.5	かつおだし	6			かぼちゃ	15		
		乾燥大豆	12					根深ねぎ	10		