

## 新潟県

### 柏崎市南部地区

#### 学校給食共同調理場

学校栄養職員 近藤 綾子：調理員 星野 一恵

#### 献立

赤飯、牛乳、谷根鮭 de 焼きメンチ、  
えちゴンナムル、  
地場たっぷり夏とん汁

#### 使用地場産物

米、もち米、さけミンチ、たまねぎ、みそ、  
にんじん、キャベツ、こいくちしょうゆ、じゃがいも、  
夕顔、オクラ、生揚げ、うすくちしょうゆ

#### 赤飯

- あずきは洗って、固ゆでにする。ゆで汁は残しておく。
- 米、もち米は洗米し、ゆで汁と水で分量にした水分に浸漬する。
- 通常通り炊いて、塩・ごまを混ぜる。

#### 谷根鮭 de 焼きメンチ

- たまねぎはみじん切りにする。ひじきは戻しておく。
- さけミ



ンチ、とりむねひき肉、大豆水煮砕き、ひじき、たまねぎ、冷凍おから、おろししょうが、塩、こしょう、みそ、料理酒、かたくり粉を混ぜ合わせて、小判型に成型する。

- 水と薄力粉を混ぜてバター液を作る。
- ②にバター液とパン粉をまぶす。サラダ油を上からかけて、焼く。
- ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、水、三温糖を鍋に入れて煮立ててソースを作る。
- 焼けたメンチカツに⑤のソースをかけたら完成。

#### えちゴンナムル

- えのきたけは石づきを取って、3cmざく切りにする。ちくわは半月切り、にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、こまつなは2cmざく切りにする。
- 冷凍錦糸卵は袋ごとボイルをして、冷却をする。
- 他の材料はゆでて水冷し、水気をきっておく。
- 調味料と材料を混ぜて完成。

#### 地場たっぷり夏とん汁

- じゃがいもはいちょう切り、にんじんはいちょう切り、夕顔はくし切り、オクラは輪切り、たまねぎはスライスにする。
- 生揚げは短冊切りにして、油抜きをする。
- オクラはゆでておく。
- だしパックでだしを取り、火が通りにくいものから煮ていく。
- 調味料で味を調べて、オクラを加える。最後にごま油で香り付けをする。

#### 材料と分量 (1人分・単位 g)

献立対象：小学校

赤飯		谷根鮭 de 焼きメンチ			えちゴンナムル		地場たっぷり夏とん汁				
米	40	さけミンチ	15	水	3	えのきたけ	5	ぶたももこま切れ	12	ごま油	0.4
もち米	20	とりむねひき肉	20	薄力粉	4	ちくわ	4.5	じゃがいも	15	水	120
乾燥 あずき	5	大豆水煮砕き	5	パン粉	4	にんじん	7.5	にんじん	5		
いりごま黒	1	ひじき	0.5	サラダ油	1.8	キャベツ	15	夕顔	15		
塩	0.5	たまねぎ	15	トマトケチャップ	5	こまつな	10	オクラ	5		
		冷凍おから	5	中濃ソース	3	冷凍錦糸卵	10	たまねぎ	20		
		おろししょうが	0.4	赤ワイン	1	こいくちしょうゆ	2	生揚げ	20		
		塩	0.1	水	1.5	穀物酢	1.8	かつおだしパック	2		
		こしょう	0.02	三温糖	0.3	三温糖	0.25	塩	0.2		
		みそ	1			ごま油	0.48	うすくちしょうゆ	2.5		
		料理酒	1			炒りごま白	1	本みりん	0.3		
		かたくり粉	3			花かつお糸削り	1	ぴかいち	0.3		