

## 岡山県

### 岡山県立岡山西支援学校

栄養教諭 川上 啓子：調理員 江原 芳子

#### 献立

麦ごはん、牛乳、さわらののりマヨネーズ焼き、  
とうがん入り甘酢あえ、  
岡山ポークとたっぷり野菜の豚汁、みかん

#### 使用地場産物

米、大麦、牛乳、さわら、のり、葉ねぎ、とうがん、  
干しあみ、キャベツ、こまつな、にんじん、  
ぶた肉、はくさい、さつまいも、ごぼう、  
こんにゃく、だいこん、みずな、干ししいたけ、  
みかん



#### さわらののりマヨネーズ焼き

- ① さわらの上にのりつくだ煮とマヨネーズを混ぜたたれをかける。
- ② ①の上に葉ねぎを散らして焼く。

#### とうがん入り甘酢あえ

- ① ロースト大豆を炒る。
- ② 干しあみを炒る。
- ③ しょうゆ、砂糖、穀物酢、塩を混ぜて加熱し、冷ます。
- ④ こまつなは2cm、キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ⑤ こまつな、キャベツ、にんじんを蒸し、冷却する。
- ⑥ ①、②、④、とうがんシロップ漬けを混ぜ、③の調味料で味付けをする。

#### 岡山ポークとたっぷり野菜の豚汁

- ① 油揚げ、はくさい、生いもこんにゃくは短冊切り、さつまいも、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうは千切り、みずなは2cmに切る。
- ② こんぶとかつお節でだしをとる。
- ③ 干ししいたけを水でもどす。
- ④ ぶた肉、油揚げ、みずな以外の野菜を煮て、野菜が柔らかくなったら麦みそで味を調える。
- ⑤ 最後にみずなを散らす。

#### 材料と分量（1人分・単位g） 献立対象：小学校

麦ごはん		さわらののりマヨネーズ焼き		とうがん入り甘酢あえ				岡山ポークとたっぷり野菜の豚汁			
精白米	70	さわら	50	干しあみ	0.5	しょうゆ	1.7	岡山ポーク(ぶた肩肉)	15	にんじん	8
大麦	5	のりつくだ煮	2	こまつな	26	砂糖	1	油あげ	3	みずな	8
		ノンエッグマヨネーズ	6	キャベツ	15	穀物酢	0.8	はくさい	12	干ししいたけ	2
		葉ねぎ	0.5	にんじん	8	塩	0.2	さつまいも	10	だし用昆布	1.5
				とうがんシロップ漬け	8			ごぼう	10	だし用かつお節	4
				ロースト大豆	1			こんにゃく	10	麦みそ	8
								だいこん	8		