



~9月の給食献立レシピ~



9月の献立に登場した三重県の郷土料理のレシピを紹介します。

【盆汁】

お盆の時期にとれる旬の夏野菜をたくさん用いた、具たくさんのみそ汁です。



| 材料名 | 使用量(g) 1人分 | 切り方など | 作り方 |
|--------|---------------|--------|---|
| 豆腐 | 25.00 | さいの目切り | ① 材料は切る。油揚げは湯通しする。 ② 鍋に水を入れてにんじん、玉ねぎを入れて煮る。 ③ 火が通ったらなす、かぼちゃ、油揚げを入れて煮る。 ④ 豆腐、和風だし、いんげんを入れて煮る。 ⑤ 赤みそ、白みそを入れて仕上げる。 |
| 油揚げ | 3.00 | 短冊切り | |
| にんじん | 10.00 | いちょう切り | |
| たまねぎ | 15.00 | くし切り | |
| なす | 10.00 | 半月切り | |
| かぼちゃ | 15.00 | 短冊切り | |
| さやいんげん | 5.00 | 2.3cm | |
| 赤みそ | 4.00 | | |
| 白みそ | 4.00 | | |
| 和風だし | 1.50 | | |
| 水 | 150.00 | | |
| | | | |
| | | | |



【とんてき】

ソース味の焼き肉です。本場の四日市市では厚切りの豚肉を使用しますが、給食では、細切れ肉でアレンジしています。

| 材料名 | 使用量(g) 1人分 | 切り方など | 作り方 |
|---------|---------------|-------|---|
| 豚肉 小間切れ | 50.00 | | ① フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを入れて火にかける。 ② 香りが出たら豚肉を入れて炒める。 ③ 肉の色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。 ④ 調味料を入れて味をつける。 |
| たまねぎ | 10.00 | くし切り | |
| おろしにんにく | 0.50 | | |
| おろししょうが | 0.50 | | |
| みりん | 1.00 | | |
| 酒 | 1.00 | | |
| ウスターソース | 4.50 | | |
| しょうゆ | 0.50 | | |
| さとう | 0.40 | | |
| サラダ油 | 1.00 | | |

