

～6月の給食献立レシピ～

6月の献立に登場した鹿児島県の行事食です。

【鹿児島県の郷土料理】

さつま汁とは、鹿児島県を代表する郷土料理でとり肉をつかったぐだくさんのみそ汁です。

また、鹿児島県はオクラの生産量が日本一位です。

ごまあえにして提供します。



【きゅうりとオクラのごまあえ】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
きゅうり	20.00	輪切り5mm	① 材料を切っておく。Aの調味料をまぜておく。 ② 鍋に水を入れ、もやしをゆで、水気を切って冷ます。 ③ 鍋にお湯を沸かし、きゅうりをゆで、水で冷やし、水気を切る。 ④ 鍋にお湯を沸かし、オクラをゆで、水で冷やし、水気を切る。 ⑤ もやし・きゅうり・オクラをまぜる。 ⑥ ⑤とAをまぜあわせて完成。
もやし	10.00	2cm	
オクラ	16.00	輪切り8mm	
こいくちしょうゆ	3.00	A	
上白糖	2.20		
すりごま	0.80		
顆粒和風だし	1.00		

【さつま汁】

材料名	使用量(g) 1人分	切り方など	作り方
とりもも肉	15.00	2cm角	① 油揚げは油抜きをしておく。 ② 材料を切っておく。 ③ なべに油を入れてあたため、とりもも肉、料理酒を入れ炒める。 ④ たまねぎ、にんじん、だいこんを入れてさらに炒める。 ⑤ 分量の水をいれ、じゃがいもを入れる。 ⑥ 沸いてきたら、あくをとる。 ⑦ 材料がやわらかくなったら、とうふ、油揚げを入れる。 ⑧ 顆粒和風だし、みそを入れる。
料理酒	1.00		
にんじん	7.00	いちょう	
たまねぎ	15.00	半月にしてスライス	
だいこん	10.00	いちょう	
じゃがいも	15.00	さいのめ	
油揚げ	4.00	短冊	
豆腐	15.00	さいのめ	
みそ	9.00	溶いておく	
顆粒和風だし	1.20		
油	1.00		
水	100.00		