

久御山町を味わう!

久御山食材を使った

レシピ集

久御山食材を使ったレシピを募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。レシピ集を活用し、ぜひご家庭で作ってみてください。給食でも登場するかも...?

※ 材料はすべて4人分です。
※ レシピの分量は原文のまま記載しています。

令和6年12月18日 久御山町教育委員会 学校教育課 栄養教諭 栄養士

かきあげ

おとこ様 (おまことも園) より

材料

- 新玉ねぎ 100g
- にんじん 100g
- 日菜 100g
- とうもろこし 250g
- 天ぷら粉 150g
- 水 400cc
- 揚げ油 適量

作り方

- 新玉ねぎ、にんじんはスライスする。
- とうもろこしは芯を切り取る。
- ①②の食材をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③に天ぷら粉を入れる。
- 天ぷら粉と水で溶き、④に入れ混ぜ合わせる。
- ⑤を人数分にとり分けて揚げていく。

レシピ本の作り方

図のように折るとレシピ本ができます。
ぜひご活用ください!

① 山折り ② 切り込みを入れる ③ 広げて谷折り

④ 山折り ⑤ 図のように折ります ⑥ できあがり

久御山野菜のうま煮

おとこ様 (おまことも園) より

材料

- 小松菜 100g
- 日菜 100g
- にんじん 100g
- 鶏肉 250g
- 水溶き片栗粉 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 鶏がらスープの素 大さじ1

作り方

- 小松菜は中心から1~2cmにカットする。
- 白菜はざく切りに、にんじんは短冊切りにする。
- 豚バラ肉は中心から切ります。
- 熱した鍋に①②③の食材を入れて炒める。
- 水溶き片栗粉を入れる。
- ①の片栗粉と水で溶き、④に入れて混ぜ合わせる。

とうもろこしの栄養満点スープ

福ちゃんママ様 (御牧小学校) より

材料

- とうもろこし 2本
- 新玉ねぎ 1個
- さつまいも 1本
- 牛乳 600ml
- 塩こしょう 適量

作り方

- ゆでたとうもろこしを実と芯に分ける。
- 新玉ねぎはざく切りに、さつまいもは一口大に切る。
- とうもろこしの実、新玉ねぎ、さつまいもを炒める。
- 水を入れて10分煮る。
- フードプロセッサーにかける。
- なべに戻して牛乳で煮る。
- 塩こしょうで味をととのえる。

元気の出るごま油サラダ

おとこ様 (おまことも園) より

材料

- 鶏肉 200g
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- 塩こしょう 適量
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 塩こしょう 適量
- 鶏がらスープの素 大さじ1

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、塩こしょう、鶏がらスープの素、しょうゆ、酢で味をつける。
- 鶏肉を混ぜて炒める。
- ①の材料で90℃に加熱し、②にカットする。

淀皮のチーズ焼き

葵様 (御牧小学校) より

材料

- 淀大根の皮 1玉分
- 片栗粉 適量
- 塩こしょう 適量
- チーズ 適量
- 水 適量
- 油 適量

作り方

- 淀大根の皮を千切りにする。
- ①と片栗粉、塩こしょうをボウルに入れてよく混ぜる。しんなりするまでなじませたら、チーズも合わせる。(様子を見て水少々を足す。)
- フライパンに油をひいて熱し、②を入れてたけ弱火で焼く。
- こげ目がついたら、ひっくり返してさらに焼く。

ほうれん草と春雨のナムル風

おとこ様 (おまことも園) より

材料

- ほうれん草 200g
- 春雨 (乾麺) 40g
- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 塩こしょう 大さじ1

作り方

- ほうれん草は中心から一口大に切り、沸騰したお湯で茹でる。
- 春雨は中心から一口大に切り、沸騰したお湯で茹でる。
- ①②と調味料を全てボウルに入れて混ぜる。
- ③を混ぜて冷蔵庫で味をなじませる。