

## ★第 14 回 給食甲子園優勝献立レシピ

丹波篠山黒豆ごはん (1人前)

(作り方)

|     |       |
|-----|-------|
| 精白米 | 66 g  |
| 黒大豆 | 10 g  |
| 食塩  | 0.4 g |
| 酒   | 1.5 g |

- ① 一晩水漬けした黒大豆の水を切る。
- ② 洗米・浸漬した米に①と調味料を加えて炊飯する。

寒ザワラのデカンショねぎソース

|         |       |
|---------|-------|
| サワラの切り身 | 40 g  |
| デカンショねぎ | 6 g   |
| 土しょうが   | 0.8 g |
| 濃口しょうゆ  | 2.5 g |
| 本みりん    | 2.5 g |
| 上白糖     | 1 g   |
| 酒       | 1 g   |
| 水       | 2.5 g |

- ① 鉄板にクッキングシートを引き、スチームコンベクションで280度コンビ2で16分サワラを素焼きする。
- ② デカンショねぎは2mmの輪切り、土しょうがは皮を剥き細かく刻む。
- ③ 鍋で調味料を熱し、②を加え柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①の上にかけて出来上がり。

ふるさと野菜のゆずマヨネーズ和え

|            |       |
|------------|-------|
| かぶ         | 20 g  |
| かぶの葉       | 2 g   |
| はくさい       | 15 g  |
| 金時人参       | 6 g   |
| 冷凍茎わかめ     | 3 g   |
| ゆず果皮       | 0.1 g |
| ゆず果汁       | 0.5 g |
| 薄口しょうゆ     | 0.2 g |
| ノンエッグマヨネーズ | 4.5 g |

- ① かぶは皮を剥き、2cm幅に切り、2mmの薄切り、かぶの葉は2cm幅に切り、白菜は3cm幅に切り、1cmの短冊切り、金時人参は皮を剥き千切りにし、それぞれゆでて、冷却する。
- ② 冷凍茎わかめは湯がいて、冷却する。
- ③ ゆずの皮はすりおろし、果汁を絞り、薄口しょうゆと合わせておく。
- ④ ①、②、③をまぜ合わせ、ノンエッグマヨネーズで和える。

天内（あもち）芋入り根菜ぼたん汁

|          |        |
|----------|--------|
| いのしし肉    | 15 g   |
| 粉山椒      | 0.05 g |
| 天内芋      | 18 g   |
| 人参       | 12 g   |
| ごぼう      | 15 g   |
| 大根       | 20 g   |
| 焼き豆腐     | 20 g   |
| つきこんにゃく  | 5 g    |
| みつば      | 3 g    |
| みそ（手づくり） | 6 g    |
| 八丁みそ     | 2 g    |
| 厚削りぶし    | 3 g    |
| 水        | 135 cc |

- ① 厚削りぶしでだしをとる。
- ② 天内芋は皮を剥き、1 cm幅のちょう切り、大根、人参は皮を剥き、5 mmのちょう切り、ごぼうは皮を剥き、さがきにする。
- ③ 焼き豆腐は、一口サイズに切り、つきこんにゃくは湯がく。
- ④ みつばは2 cm幅に切る。
- ⑤ 沸騰した①にいのしし肉を入れ、ごぼう、大根、人参を入れ、少し柔らかくなったら、天内芋、焼き豆腐、つきこんにゃくを入れ、みそ、八丁みそを加え、みつば、粉山椒を入れて仕上げる。

温州みかん

牛乳