

第2回 ふるさと給食レシピ



レストラン「マッカリーナ」菅谷伸一シェフが作成した、「地場食材」を使用したレシピの第2弾です。9月の保育園給食で提供されました！ご家庭でも、ぜひお試しください♪



さんまとトマトのロースト
白菜と豆乳のスープ
かぼちゃのはちみつドレッシング
ゆでキャベツの胡麻ドレッシング和え



例：トマトをさんまの下に置いて盛り付けた写真

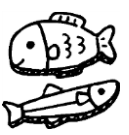
この時期、地元釧路でとれる食材を使ったレシピです！
さんま・トマト・白菜・かぼちゃ
キャベツ

※分量は廃棄量込みで、子ども(2~5歳児)2人分【子ども2人分+大人1人】

●さんまとトマトローストの南仏風

- さんま 50g
- 塩こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- オリーブ油 適量
- トマト 35g
- (ソース)
- ワインビネガー 4g
- (バルサミコ酢など)
- みりん 1g
- しょう油 1g
- オリーブ油 2g
- パセリ(乾燥) 少々

1. トマトのヘタを取って大き目のひと口大に切り、フライパンにオリーブ油をしいて、軽く塩こしょうをして崩さないように炒める。
2. さんまを三枚おろしにして、皮面に塩こしょうをする。皮面に小麦粉をつけて、オリーブ油で両面をフライパンまたはオーブンで焼く。(中火でキツネ色になるまで)
3. ソースを作る。★分離した少し濃度のあるソースです。ワインビネガー・みりんを鍋に入れて半分まで煮詰める。(少しトロットとしてくる) その中にしょう油を加え、最後にオリーブ油を入れてパセリのみじん切を加えて、ソースに混ぜ込む。
4. ②のさんまに①の焼トマトをのせて、③のソースをかけて出来上がり！



●白菜と豆乳のスープ

- 白菜 55g
- バター 3g
- 豆乳 50g
- 水 60g
- 食塩 0.5g
- チキンコンソメ 1.5g
- バター 3g
- パセリ(乾燥) 少々
- (白コショウ) 少々



1. 白菜をできるだけ細くせん切りにして、じっくりバターで炒める。
2. やわらかくしんなりしたら、水を入れて煮込む。(白菜が潰れる位まで)
3. 豆乳・コンソメ・塩・バター・こしょうを入れて味をととのえる。
4. 盛り付けて、パセリを散らして出来上がり。

●かぼちゃのはちみつドレッシング

- かぼちゃ 25g
- 揚げ油 適量
- はちみつ 8g
- なたね油 6g
- ワインビネガー 4g
- (バルサミコ酢等)
- マスタード 1g

1. かぼちゃを1cm幅位に細切りし、油で揚げる。
2. ソースを作る。はちみつ・油・ワインビネガー・マスタードを鍋に入れて、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
3. ①を②のソースで和えて出来上がり。

●ゆでキャベツの胡麻ドレッシング和え

- キャベツ (ドレッシング) 50g
- すりごま(白) 2.5g
- マヨネーズ 3g
- 穀物酢 1.5g
- 砂糖 1.5g
- しょう油 1.5g

1. キャベツを細切りし、かためにゆでる。
2. ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
3. ①を②で和えて出来上がり！

