

さわらの柿風味焼き

作り方

1. 鱈は水でよく洗い、柿ピューレも合わせた調味料に漬け込んでおく。
2. 200度のオーブンで色よく焼く。

材料 (1人分)

さわら：40g	濃口しょうゆ：0.5g
麦みそ：2g	おろししょうが：0.2g
料理酒：1g	甘柿ピューレ：8g

柿ピューレで味に丸みが出るよ！

愛媛県の特産物。
ゼリーのようにとても甘くておいしい！

磯香あえ

作り方

1. 白菜・ほうれん草は1cmの幅に切っておく。
2. 切干大根は、水で戻し、小さく切っておく。
3. 1と2を茹でる。
4. 3を水冷し、水気をよく切る。
5. 調味料を混ぜて、4をあえ、海苔を入れてさっと混ぜる。

材料 (1人分)

白菜：25g	薄口しょうゆ：1.2g
ほうれん草：30g	三温糖：0.4g
切干大根：1g	焼きのり：0.5g

西条の養殖で有名な焼きのりをほうれん草とあえると磯の香りのいい匂いのする和え物に変身！

栄養価の高いメニューになっています

紅マドンナ

さわらの柿風味焼き

磯香あえ

おもぶりご飯

おつり汁

写真提供：全国学校給食甲子園事務局

第14回全国学校給食甲子園
「女子栄養大学特別賞」受賞
レシピ紹介

昔はお客さんをもてなす時にも
作られたとか!?

「おつり」は昔、西条市の山間部で食べられていたトウモロコシ粉をねって作られた料理。
神谷先生が「おつり汁」にアレンジしたよ！

おもぶりご飯

作り方

1. 米は洗って普通に炊く。
2. にんじんは千切り、ごぼうはさがぎ、しいたけは水戻ししてせん切り、油揚げは短冊切り、里芋は少し厚めのいちよう切りにしておく。
3. 調味料を沸かし、とりにく、大豆、油揚げ野菜の順に加熱し、最後にさやいんげんを入れる。(なるべく、煮汁を煮詰めておく。)
4. 炊き上がったご飯に3をもぶる。(混ぜ合わせることを「もぶる」という。)

材料 (1人分)

精白米：1/2合	ごま：1.5g
にんじん：5g	さやいんげん：3g
ごぼう：7g	なたね油：1g
干し椎茸：0.7	濃口しょうゆ：1.5g
油揚げ：8g	薄口しょうゆ：1g
鶏モモ肉(皮付)：10g	三温糖：1.8g
大豆(ゆで)：12g	清酒：1g
里芋：15g	

おつり汁

作り方

1. えのきは根を落として半分の長さに切り、細かく裂いておく。
2. 玉ねぎは薄切り、とうふはさいの目切り、かまぼこは薄く切っておく。大根はいちよう切り、大根葉は細かく切っておく。
3. かつお節でだしをとり、玉ねぎ・大根を入れやわらかくなったら、えのき・かまぼこを加え調味料で味を整える。
4. コーン粉を少量の水で溶き、3に入れダメにならないようにかき混ぜる。
5. 大根葉を散らす。

材料 (1人分)

蒸しかまぼこ：7g	大根葉：10g
えのき：12g	食塩：0.15g
大根：10g	薄口しょうゆ：3g
玉ねぎ：20g	かつおだし：4g
コーン粉：1g	昆布だし：0.3g
(本来はトウキビ粉を使用)	水：120g