

1. カボチャと紅茶のティラミス風

| | |
|----------|-------|
| カボチャ | 120g |
| カステラ | 4枚 |
| 紅茶ティーパック | 2P |
| お湯 | 120cc |

カボチャのクリーム

| | |
|---------|-------|
| カボチャ | 100g |
| 生クリーム | 250cc |
| クリームチーズ | 200g |
| グラニュー糖 | 大さじ2 |

| | |
|---------|----|
| ココアパウダー | 適量 |
| カボチャの種 | 適量 |

- ・クリームチーズは常温に戻しておきます。
- ・カステラの厚みを半分に切ります。
- ・カボチャ120gを一口大に切り、ボウルに入れ600wのレンジで2分。ひっくり返して2分。やわらかくします。
- ・カボチャ100gも、一口大に切り、皮をそぎ落とし、600wのレンジで2分。ひっくり返して2分。やわらかくします。
- ・紅茶パックにお湯120ccを入れ、5分ほどでTパックを取り出し、冷ましておきます。
- ・クリームチーズをボウルに入れ、ハンドミキサーでクリーム状にして、砂糖と、フォークで潰した100gのカボチャを入れ、更に混ぜ合わせます。生クリームを2回に分けて入れ、ポテッとした状態になるまでハンドミキサーで混ぜます。
- ・ガラスの容器にカステラを敷き、紅茶をひたひたに浸み込ませ、カボチャクリーム、カボチャ、カボチャクリーム、カステラ紅茶、カボチャクリーム、かざりしぼりの順に重ね、仕上げにココアパウダーをふり、カボチャの種を飾り、スプーンで取り分け 召し上がれ

☆鶏ごぼうごはんの具☆

| 材料<4人分> | 分量 |
|--------------------|----------|
| 鶏むね肉（小間切れ） | 80 g |
| 炒め油 | 適量 |
| ごぼう | 80 g |
| にんじん | 30 g |
| 油揚げ | 30 g |
| 干しいたけ（戻し汁も使用） | 1～2枚 |
| 砂糖 | 大さじ1強 |
| しょうゆ | 大さじ1弱 |
| 料理酒 | 小さじ1強 |
| かつおだし（顆粒の和風だしでも良い） | 1/2～1カップ |
| ※茶飯（普通のごはんでも良い） | 茶碗4杯 |
| | |
| | |
| | |



栄養価（一人あたり）

※茶飯の栄養価は含まれていません。

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 105 kcal |
| たんぱく質 | 6.3 g |
| 脂質 | 5.4 g |
| カルシウム | 35 mg |

<下ごしらえ>

- ・にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけは水で戻して薄切り、油揚げは油抜きをして5mm幅の短冊切りにする。
- ・ごぼうは水にさらしておくなど、アク抜きをする。

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、鶏肉に酒を振り炒める。
- ②ごぼう、にんじん、しいたけの順に加えて炒める。
- ③砂糖、酒、しょうゆ、だしの順で加え、水分がなくなるまで炒り煮にする。
- ④茶飯に③を混ぜこみ、茶碗に盛りつける。

<栄養一口メモ>
 給食センターでは、炊き込みごはんを作ることが難しいため、茶飯に鶏ごぼうごはんの具を混ぜてから食べてもらっています。混ぜご飯にすると、ごはんも野菜も、おいしくたくさん食べることができます。ごぼうがおいしくなる冬や、新ごぼうが出始める春に食べてもらいたいメニューです。ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、腸内の有害物質を排出してくれます。

☆水菜と大根のサラダ☆

| 材料<4人分> | 分量 |
|-----------|------|
| キャベツ | 100g |
| 大根 | 60g |
| 水菜 | 40g |
| にんじん | 20g |
| 好みのドレッシング | 32g |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



栄養価(一人あたり)

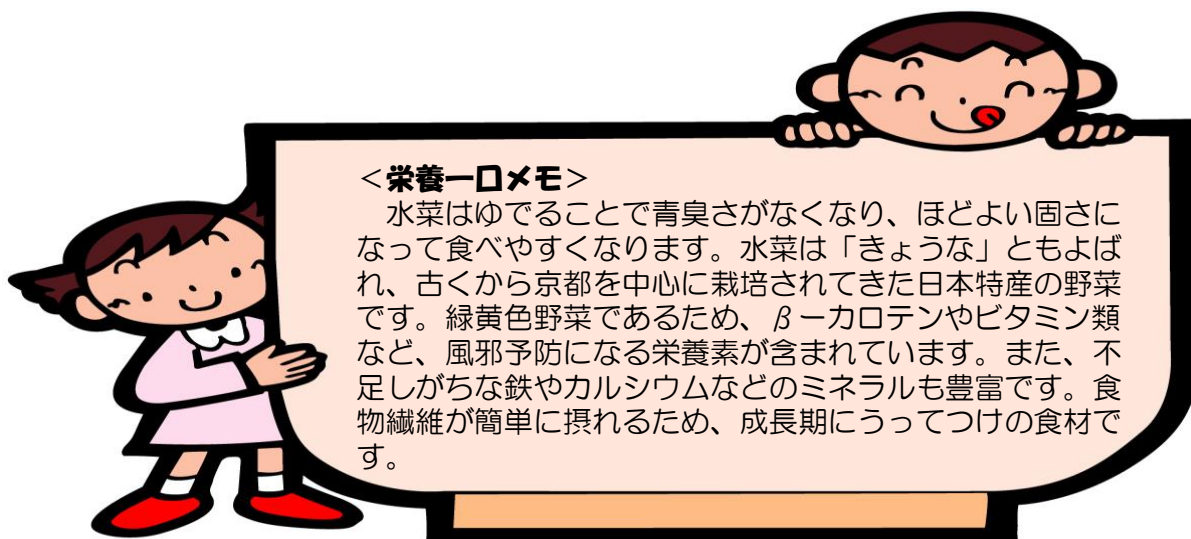
| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 13 kcal |
| たんぱく質 | 0.6 g |
| 脂質 | 0.1 g |
| カルシウム | 37 mg |

<下ごしらえ>

- ・水菜は4cm長さ、にんじんと大根は千切り、キャベツは1cm幅に切る。

<作り方>

- ①鍋に湯を沸かし、にんじん→大根→キャベツ→水菜の順に加えてさっとゆでる。
- ②ザルにあけ、しぼって水気をきり、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③好みのドレッシングと和え、皿に盛りつける。



<栄養一口メモ>

水菜はゆでることによって青臭さがなくなり、ほどよい固さになって食べやすくなります。水菜は「きょうな」ともよばれ、古くから京都を中心に栽培されてきた日本特産の野菜です。緑黄色野菜であるため、β-カロテンやビタミン類など、風邪予防になる栄養素が含まれています。また、不足しがちな鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。食物繊維が簡単に摂れるため、成長期にうってつけの食材です。

4. 菊芋の甘辛和え

| | |
|-----|--------|
| 菊芋 | 150g |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 醤油 | 大さじ1/2 |
| 白ごま | 少々 |

- ・菊芋は、皮つきのまま一口大に切り、ビニール袋に入れ、薄力粉をまぶしておきます。
- ・鍋に油を3cmほどの高さまで入れ、170℃に熱して、菊芋を入れ、2～3分ほど揚げます。油を切っておきます。☆茹では×。生食OK。揚げOK。
- ・小さめのフライパンに、酒、みりん、砂糖、醤油を入れ、煮立ったら菊芋を入れ、からめてごまをふり、火からおろし、器に盛り 召し上がれ

☆旬は11月～12月 ジャガイモなどと比べてカロリー低め
イヌリン成分は、おなかがすきにくくなる。血糖値の上昇を抑制する。
カリウムは、塩分を体内から取り除く作用がある。

5. 菊芋チップス

| | |
|--------|------|
| 菊芋 | 200g |
| 揚げ油 | 適量 |
| コンソメ顆粒 | 少々 |

- ・菊芋は、皮つきのまま薄切りにします。
- ・鍋に油を入れ、170℃の温度に熱し、菊芋の薄切りを入れ、ひっくり返しながら3分ほど揚げ、きつね色になったら油切りをして、ボウルに入れ、コンソメを振り入れよく合わせ、ペーパータオルを敷いた皿に盛り 召し上がれ

6. 秋きゅうりともやしの中華和え

| | |
|------|------|
| きゅうり | 1本 |
| 塩 | 少々 |
| 人参 | 40g |
| もやし | 1パック |

合わせ調味料

| | |
|-------|--------|
| 酢 | 大さじ3 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 和風だし | 小さじ1/2 |
| 白ごま | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| 一味唐辛子 | 少々 |

- ・きゅうりは洗ってへたを落とし、5cmくらいの長さにして、千切りにします。
- ・人参は皮を剥き、同じく5cmくらいの長さの千切りにします。
- ・もやしは洗って、水をザルで切っておきます。
- ・きゅうりをボウルに入れ、塩少々して揉んでおきます。
- ・もやしと人参を別のボウルに入れ、ふんわりラップで600wのレンジで2分くらい加熱します。ザルにあけ、粗熱を取ります。
- ・きゅうりをしぼり、水気を切ります。その中へ粗熱がとれた人参ともやしを入れ、合わせ調味料を入れ、よく混ぜます。
- ・味を見て整え、器に盛り 召し上がれ

7. 棒棒ナス

| | |
|------|----|
| とろナス | 1個 |
| きゅうり | 1本 |
| トマト | 1個 |

合わせダレ

| | |
|-------|--------|
| 味噌 | 大さじ1 |
| 白すりごま | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| みりん | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 酢 | 大さじ1 |

- ・ナスはヘタを落として皮を剥き、半分に切ってラップに包み、600wのレンジで2分。ひっくり返して2分。やわらかくなるまで加熱します。
- ・ラップを外し、水にさらして冷まします。
- ・食べやすい大きさに手で裂いて、水気を絞ります。
- ・合わせダレを作り、混ぜ合わせておきます。
- ・きゅうりは千切り、トマトは1/2にカットして半月スライスにします。
- ・皿にトマトを円を描くように盛り付け、きゅうりの千切りを真ん中に敷き詰め、ナスの絞ったのをきゅうりの上に並べ
- ・上から合わせダレをかけ 召し上がれ

8. きゅうりとナスの揚げ浸し

| | |
|------|----|
| きゅうり | 2本 |
| ナス | 2本 |
| 揚げ油 | 適量 |

| | |
|------|-------|
| つけ汁 | |
| めんつゆ | 100cc |
| 酢 | 20cc |

| | |
|----|------|
| 大葉 | 2～3枚 |
|----|------|

- ・大葉は軸を落とし、千切りにしておきます。
- ・バットかボウルにつけ汁をつくり、よく混ぜておきます。
- ・きゅうりはへたを落として乱切りにします。
- ・ナスもへたを落とし、乱切りにして水にさらし、10分ほど置いて、アクを抜きます。
- ・フライパンに2cmほどの揚げ油を入れ、180℃に熱して水気をペーパータオルで拭きとったきゅうりを20秒程素揚げにします。油を切ります。
- ・同じフライパンでペーパータオルでしっかり水を切ったナスを、こちらは2分ほど素揚げにして油を切り、熱いうちにつけ汁に入れ、粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やし（1時間くらい）
- ・器に盛り、大葉をのせて 召し上がれ

9. タケノコ芋のうま煮

| | |
|--------|-------|
| タケノコ芋 | 600g |
| 煮出汁 | |
| 水 | 300cc |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 和風だし | 小さじ2 |
| 小ねぎ先輩 | 少々 |

- ・タケノコ芋は、2cm幅に切り、皮を剥き、1/4ほどに切ります。
- ・鍋に煮出汁を入れ、タケノコ芋を入れ、弱火で沸かし、落とし蓋をして、15分ほどやわらかくなり味が染みるまで煮ます。
- ・器に盛り付けて、小ねぎをふり 召し上がれ

10. タケノコ芋のコロッケ

| | |
|-------------|-------|
| タケノコ芋 | 600g |
| 煮汁 | |
| 水 | 300cc |
| 薄口醤油 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 和だし | 小さじ2 |
| 薄力粉 | 大さじ2 |
| 溶き卵 | 1個分 |
| パン粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| レタス、サニーなどの葉 | 1枚 |
| レモン串切り | 1個 |

- ・前で出たうま煮を使用します。
- ・煮あがったら粗熱を取り、ペーパータオルで汁気を取り、薄力粉→卵→パン粉を付けます。
- ・フライパンに揚げ油を入れ、180℃に熱して、衣がきつね色になるまで揚げ、油を切り、皿に葉っぱを敷き、フライを乗せ、レモンを添えて
- ・ 召し上がれ

1 1. ナスときゅうりの味噌炒め

| | |
|-------|----|
| ・ナス | 2本 |
| ・きゅうり | 1本 |
| ・ピーマン | 2個 |

合わせ調味料

| | |
|---------|------|
| 味噌 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 醤油 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| おろしにんにく | 少々 |

| | |
|-----|------|
| ごま油 | 大さじ2 |
| 白ごま | 適量 |

- ・ナスはヘタを落とし、乱切りにして10分ほど水にさらし、アクを抜きます。
- ・きゅうりもヘタを落として、乱切りにします。
- ・ピーマンはヘタと種を取り、縦に8等分の短冊切りにします。
- ・ボウルに合わせ調味料を作って、混ぜ合わせておきます。
- ・中火に熱したフライパンにごま油をひき、水気を切ったナスを入れ炒め、しんなりするまでじっくり炒めます。
- ・次にきゅうりとピーマンを入れ、さっと炒め、合わせ調味料を入れ、炒めます。
- ・全体に味が馴染んだら火からおろします。
- ・器に盛り、白ごまをふり 召し上がれ