

# 3月 給食だより

No.90 春休み特集号 平成30年3月発行  
大曲仙北学校栄養士会

暦の上ではもう春ですが、今年の雪解けはまだ先になりそうですね。ですが、春はもうすぐそこまで来ています。新物のワカメが出始めて、春の息吹を伝える山菜の「うるい」が並び始めてきました。お店の食品売り場を回ってみると、春の足音が聞こえてきますね。

## 作ってみよう 人気☆給食メニュー

### 「キムタク丼」(材料は1人分)

- ぶた肉 : 40g (下味に濃口しょうゆ、酒)
- 白菜キムチ : 15g
- お好みの野菜(白菜や大根など) : 40g
- たくあん(つぼ漬けも可) : 10g
- 味付けは、本みりん、砂糖、片栗粉

- ① お好みの野菜は食べやすい長さに切りそろえておきます。
- ② 下味をつけた肉をよく炒めてから、他の食材を炒めます。
- ③ 味をととのえます。

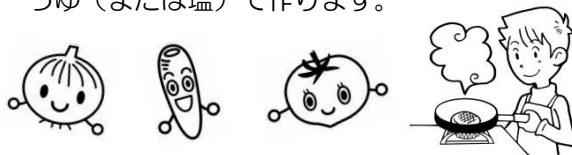
※ キムチやたくあんでは味はととのいますが、味をみて足りない場合は、しょうゆなどで調整してみてくださいね。

### 「にんじんしりしり」(材料は1人分)

- にんじん : 20g
- もやし : 20g
- チキンささみ油漬(ツナ可) : 10g
- 卵そぼろ : 5g
- 味付けは、鶏ガラスープの素、しょうゆ

- ① にんじんを細切りにします。
- ② 食材をよく炒めてから、味付けします。

※ 給食用にアレンジしたにんじんしりしりです。沖縄県では、にんじん、ツナ、卵、しょうゆ(または塩)で作ります。



### ひとコマ キムタク丼(キムタクごはん)

漬け物をおいしくたべてもらおうと、平成14年に長野県塩尻市の学校栄養士が考えたメニューです。「キムチ」と「たくあん」を使うことから名前が付けられました。

その後、長野県塩尻市内の各学校に伝わり、家庭や地域の味として親しまれています。塩尻市内では、具をご飯に混ぜた「キムタクごはん」として定着しています。



### ひとコマ にんじんしりしり

沖縄県の郷土料理です。スライサーで細くおろした人参と卵を炒めて、調味料で味付けした料理です。

沖縄の家庭では手軽に作られている料理のひとつです。「しりしり」というのは、せん切りという意味の沖縄方言です。



# 簡単＆時短で超おいしい だしの5大新☆方程式

## 新☆方程式①

### 「水だし」

全ての基本  
昆布だし

「作業は1分！寝る前に浸けるだけ！」(保存期間 冷蔵1週間)

(材料) 水…750ml 昆布…4g

- (手順) ①昆布はなるべく切らずにポットへ入れる。ポットからはみ出す場合は二つ折りなどにする。  
②水道水(または軟水)を、昆布がヒタヒタになるまで注いで、フタをしたら冷蔵庫で一晩おく。

## 新☆方程式②

### 「時短だし」

レンチン  
合わせだし

「ナベ不要！温度も気にしない！」(保存期間 冷凍1ヵ月)

(材料) 水…500ml 昆布…4g かつお節…10g

- (手順) ①昆布とかつお節を耐熱ポットに入れる。  
②かつお節が全部浸るように水を入れる。  
③電子レンジで5分加熱する。(600Wで5分、500Wなら6分)  
④加熱が終了したら、かつお節が落ち着くまで2分ほど待つ。  
⑤料理に使うときは、茶こしやキッチンペーパーでこす。

## 新☆方程式③

### 「粉だし」

乾物ならなん  
でもできる

「うま味に加え栄養もバツグン！」(保存期間 冷蔵3ヵ月)

(材料) 昆布・かつお節・煮干し・乾しいたけ

- (手順) ①ミルのガラスカップに素材を詰め込む。  
②ガラスカップに本体をセットし、粉碎を開始する。  
③粉の細かさを見ながら操作し、ビンやカップに入れて保存する。

## 新☆方程式④

### 「野菜だし」

残り野菜で作  
るベジブロス

「皮など食べない部分でも捨てずに使う！」(保存期間 冷凍1ヵ月)

(材料) 水…1L 玉ねぎの皮と芯…2個分 玉ねぎの実…80g

人参の皮…2本分 えのき茸の根っこ…1束分

キャベツの芯…1個分 ピーマンのヘタやタネ…15g

トウモロコシの芯やヒゲ…1/2個分 セロリの葉…7g

※調理で出た野菜の皮を冷凍してとっておく。

- (手順) ①素材の野菜と水をナベに入れる。一度沸騰させたら火を弱め、水分量が3/4になる位まで1時間ほど煮込む。  
②煮出しただしをキッチンペーパーでこす。

## 新☆方程式⑤

### 「八方美人だし」

煮るだけで  
完成！

「和洋中どれでも相性◎の万能だし！」(保存期間 冷蔵3ヵ月)

(材料) しょうゆ…300ml 本みりん…300ml かつお節…35g

昆布…3×10cm 乾しいたけ(香信)…3枚

- (手順) ①ナベに全材料を入れて煮る。弱火にして煮立たせるのは10分を目安にし、香りが広がってきたら火を止める。  
②10分煮詰めたらザルなどできちんとこす。  
③冷ましたら保存容器へ入れる。