


キムタクごはん



●「キムタクごはん」について

キムタクごはんは、白菜キムチとたくあんと豚肉を炒めて、ごはんと混ぜ合わせた料理で、長野県塩尻市で大人気のオリジナルの給食メニューです。その人気の秘密は、ユニークな名前や、酸味と甘みなどが絶妙に合う味加減にあるそうです。たくあんなどの漬け物は長野県で昔から大切にされてきた食文化です。そこで子どもの頃から「たくあん」をおいしく食べてもらおうと開発されたのが、この「キムタクごはん」です。


材料（4人分）		切り方	作り方
☆水	適量		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> 調味料（☆）を入れて米を炊く。（給食は麦も使っていますが、白米だけでもおいしくできます） キムチの汁がたくさんある場合は、一緒に入れて炊くと米もキレイな色になります。 <p>① 油で肉・野菜・キムチ・たくあんを合わせて炒め、★で調味する。</p> <p>② ごはん・①の具・ごまを混ぜる。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>・「豚キムチ+たくあん」の炒め物をごはんに混ぜ込んだイメージです！</p> <p>・肉はひき肉やとりに変えてもおいしく作ることができます。</p> </div> 
☆米	2合半		
☆酒	大さじ1		
☆しょうゆ	大さじ1		
サラダ油	適量		
豚肉	50g	こま	
白菜キムチ	50g	ザックリ	
ねぎ	20g	粗みじん	
たくあん(つぼ漬け)	50g		
ホールコーン	10g		
ほうれん草	1/2束	2cm	
★塩	少々		
★こしょう	少々		
★ごま油	小さじ1		
ごま	小さじ1		

かつおのアーモンドがらめ



●「かつお」について

かつおは海の広い範囲をととても速いスピードで移動している「回遊魚」です。時速25kmで、速いときは時速100kmにもなるといわれています。日本の近くの海では冬から春にかけて北に向かい、秋には南の方に向かいます。夏の初めにはサッパリとした味の「のぼりがつお」、秋から冬にかけてには脂ののった「もどりがつお」がとれます。

材料（4人分）		切り方	作り方
かつお	150g	2cm角	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> 調味料（★）を合わせ、かつおに下味をつけておく。 凍り豆腐をもどしておく。 <p>① かつお・凍り豆腐・じゃがいもに片栗粉をまぶし、油で揚げる。</p> <p>② 調味料（☆）を合わせて煮立たせ、①とアーモンドを入れてからめる。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>・「しょうが・にんにく」は市販のチューブのものを使用しても同じようにできます。</p> <p>・かつお以外の魚でもおいしくできます！「ぶり」などもおすすめです！</p> </div> 
★しょうが	1片	すりおろす	
★酒	大さじ1		
★しょうゆ	小さじ1		
凍り豆腐	30g	2cm角	
じゃがいも	20g	2cm角	
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
☆しょうゆ	大さじ3		
☆三温糖	大さじ3		
☆みりん	大さじ3		
☆水	50ml		
アーモンド(刻み)	大さじ2		

ピリカラこんにゃく



●「こんにゃく」について

「こんにゃく」はこんにゃく芋という芋を干して乾かし、粉にしてから作ります。そのまま作ると白いのですが、黒い色をつけるためにひじきなどの海藻を入れているそうです。こんにゃくはエネルギーも低く食物繊維もたくさん含まれています。おなかをきれいにしてくれたり、独特の食感でよく噛む効果もあります。

材料（4人分）		切り方	作り方
ごま油	適量		① こんにゃくは下ゆでをしておく。 ② 油で肉・こんにゃくを炒める。 ③ ★で調味し、水分がなくなるまで炒める。 ④ 青味を入れる。
豚肉(こま)	50g		
つきこんにゃく	250g	3cm	
★砂糖	大さじ1/2		
★しょうゆ	大さじ1		
★酒	大さじ1/2		
★一味唐辛子	少々		
さやいんげん	15g	ななめうす	
			御殿山小の大人気メニューです！ 「御殿山の味」をぜひご家庭でも作ってみてください！

チョコモッチー



●「米粉」について

「米粉」とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまではごはんとしての食べ方（粒食）が主流でしたが、最近ではパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。ごはんとして食べるお米の消費量は年々減少していて、使われない水田が増えています。米粉の消費が増えることは、日本の水田を守ることにもつながります。

材料（4人分）		切り方	作り方
★米粉	100ml		① ボールに材料（★）を入れ、よく混ぜ合わせ、チョコチップを入れる。 ② カップの8分目程まで流し入れる。 ③ オーブンで焼く。（蒸し器で蒸してもおいしくできます）
★バークینگパウダー	小さじ1		
★ココア	小さじ2		
★砂糖	大さじ3		
★豆乳	100ml		
★卵	1/2個	割りほぐす	
チョコチップ	大さじ1		
アルミカップ	4個		

・豆乳を牛乳に変えてもおいしく作ることができます。
 ・ココアを抹茶や他のパウダーに置き換えて作ると、オリジナルの「○○モッチー」ができます！

