

令和5年9月8日 発行
座間市立相武台東小学校
給食室より

まだまだ暑さが残りますが、朝晩は暑さが和らぐことが多くなり秋が顔を出してきましたね。
夏休みの生活から学校の生活に切り替わり、そろそろ体も慣れてきた頃でしょうか。

さて、7月に募集しました「子どもの喜ぶ神奈川産食材を使った料理」の応募がありましたので、ご紹介させていただきます。ご応募いただき、ありがとうございました。

《 1年1組の栗田さんのお母様から.. 》

パワーつくねハンバーグ

材料(4人分)

- ・とり挽肉 400g
- ・キャベツ 1/4~1/2個
- ・ひじき 適量
- ・ゆで大豆 適量
- ・にんじん 適量
- ・たまねぎ 適量
- ・卵 1個
- ・塩・こしょう 適量
- ・鶏がらスープの素 大さじ1
- ・油 適量

【タレ】

- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

作り方

- ① キャベツは千切りにする。
- ② ひじきは水で戻し、大豆・にんじん・たまねぎはみじん切りにする。※ひじきの煮物で代用してもよい
- ③ ボウルに①②、卵、塩、こしょう、鶏がらスープの素を入れ、なじむまでよく捏ねる。
- ④ フライパンに油をひき、③を5cmくらいの大きさにして焼く。※ごま油でも美味しいです。
- ⑤ 水分が出てきたらフタをし、蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤の水分が無くなったら、【タレ】を入れ味付けする。
※市販の照り焼きのタレでもよい



甘い照り焼きの味で、野菜やひじきもたっぷり！栄養満点なので、おすすめですよ♪

《 1年3組の尾島さんのお母様から.. 》

トマトときゅうりのサラダ

材料(4人分)

- ・トマト 大3~4個
- ・きゅうり 1本
- ・たまねぎ 1/8個
- ・しそ 3枚

【ドレッシング】

- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1

作り方

- ① トマトは一口大に切る。
- ② きゅうりは皮をむき、乱切りにする。
- ③ たまねぎ、しそは細かく切る。※みじん切りでもよい
- ④ ボウルに①~③と【ドレッシング】を入れ、よく和える。



たまねぎとしそは入れすぎると子どもには辛いので、少なめにしてください。
夏の暑い時期にもさっぱりと食べられるので、ぜひ♪



ざま あじきょうどりょうり し
座間の味 郷土料理を知ろう

とんづ
9月「豚漬け」

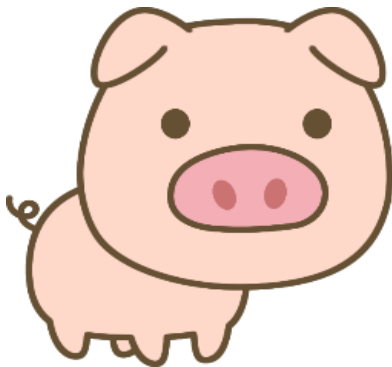
今月は「豚漬け」についてです。「豚漬け」の発祥は江戸時代にさかのぼります。当時の武士は、牛や豚、イノシシなどの四つ足の肉を食べることを嫌っていました。ある時、荻野山中藩（現在の厚木近辺）に大勢の人が集まったところ、料理が足りなくなっていました。そこで何とかならないかと考えた結果、イノシシの肉に味噌をぬり焼いたところ、大好評でした。これが「豚漬け」の始まりと言われています。給食では、豚肉に味噌・しょうゆ・にんにく・ごまなどを混ぜた特製のタレで味付けし、オーブンで焼いたものを出します。香ばしい味噌の風味がごはんに合う料理です。

おいしさの
ひみつ♪

とくせい
特製タレに漬けて…

豚肉には、良質なたんぱく質の他に
ビタミンB1がたくさん含まれています。
体の中で炭水化物をエネルギーに変
えるのに必要な栄養素ですよ！

えいよう
栄養



★★「豚漬け」レシピ★★

ざいりょう にんぶん
《材料：4人分》

豚肩ロース肉	4枚
・にんにく	2g
・しょうゆ	20g
・みそ	50g
・酒	15g
・みりん	20g
・白すりごま	5g

つく、かた
《作り方》

- ① すりおろしたにんにくと調味料を合わせておく。
- ② 豚肉に①を塗り重ね、30分漬け込む。
- ③ フライパンを熱し、そのまま焼いて完成！

★ クッキングシートやアルミホイルを敷き、少し油をたらして、フタをして中火で焼くとおいしく出来上がります♪
焦げやすいので気をつけて調理してくださいね。