

食育なめりかわ推進事業

なめりかわ産食材を使ったメニュー集



滑川市

はじめに

滑川市では、平成 22 年度から食育を重点事業にかかげ、“食からの心とからだの健康づくり”に取り組んでいます。そのひとつとして、「地産地消の推進」を強化し、学校給食での地場産食材使用率の向上など様々な事業を通して、地場産品の良さを普及啓発しています。本市は豊かな自然に囲まれ、四季折々の新鮮でおいしい米・野菜・魚介類等、海・、野・山の幸に恵まれています。

このたび、その自然の恵みを活かした食材を使用した献立をメニュー集として取りまとめました。

市内の小中学生の子供たちを中心に家族の皆さんと考案していただいた「なめりかわ産食材を使った一品料理コンテスト」の入賞作品や市広報の食育コーナー等から選定した地場産食材を活用できる献立を紹介しています。

ぜひ、このメニュー集を活用し、ご家庭や地域での食育推進の輪がひろがることを願っています。

市の地産地消推進事業

- 平成 22 年度～継続 地場産食材を使用した富山型食生活メニューの講習会
- 平成 22 年度～継続 地場産食材を積極的に使用した学校給食の実施
- 平成 22 年度 滑川産食材を使用したデコレーション弁当コンテスト
- 平成 23・24 年度 滑川産食材を使用した一品料理コンテスト
- 平成 24 年度 なめりかわとれたてランチ



なめりかわの特産品を 紹介します！！

米（ひかりまい）

コシヒカリの一等米は「ひかりまい」
として販売されています。
コシヒカリ、てんたかく、てんこもりな
どの富山米は、品質・食味ともにすぐれ、
全国的に人気の高いブランド商品です。

さといも

柔らかく、粘りがあり、ほんのりと甘い
ため、煮物やみそ汁に最適です。古くから
県内各地で栽培されていますが、「大和」
という品種が収穫の大部分を占めていま
す。さといもは他のいも類に比べてでんぷ
ん量が少なく、カロリー低めでヘルシーです。

白ねぎ

富山県では、ねぎの中でも白い柔らか
い部分が30cm以上あるものを白ねぎ
と規定しています。香りが良く、甘味があ
り、県外でも高く評価されており、富山
の代表的な野菜のひとつです。

りんご

品種は「ふじ」が多く栽培されていま
す。樹で十分完熟させるため、果肉がかた
く、果汁に富み、強い甘味とほどよい酸味
のバランスが良く、食味がとても優れて
います。

ぶどう

品種は「キャンベルアーリー」や「巨峰」
が多く栽培されています。ぶどうにはア
ントシアニンなどが含まれ、注目されて
います。県内市場に出荷されている他、生
産農家での庭先販売も多く、行われてい
ます。

ホタルイカ

春頃、産卵のため海岸近くに集まって
きます。青白い幻想的な光を放つ、ホタル
イカは、その姿から、「富山湾の神秘」と
呼ばれています。

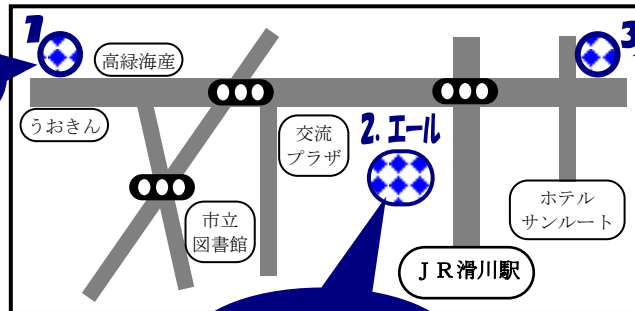


なめりかわ 産直野菜 直売所情報

市内には、なめりかわ産の新鮮な野菜を直売している店があります。産直野菜は生産者の方の顔が見える、安全安心の農産物です。地元や県内でとれた新鮮な野菜でおいしい料理をつくりましょう！

1. 吾妻町 ふれあい市

毎週**水曜日**(5月下旬～12月中)
時間：午前6時～午前7時
場所：長谷川タイヤ前



3. 中川原 ふれあい市

毎週**土曜日**(5月中～12月中)
時間：午前6時30分～
午前7時20分
場所：JA アルファ
旧有機海支店裏

2. エール みずまる市

エール営業日と同じ
時間：エール営業時間内
場所：エール まるまん内

4. みずまる 市

パスタ営業日と同じ
時間：パスタ営業時間内
場所：パスタ まるまん内

4. パスタ

5. 緑の駅 なめりかわ

毎週**火・土曜日、第1・3日曜**(4月～12月)
時間：午前8時30分～午前11時
場所：富山クボタ新川営業所内

6. 滑川 ひかる市

毎週**水・土曜日**(4月第2～12月)
時間：午前8時～午前10時
場所：JA アルファ旧西加積支店

7. 田中町 ふれあい市

毎週**水曜日**(5月下旬～12月中)
時間：午前8時～午前9時

8. 田林 ふれあい市

毎週**水・土曜日**(4月下旬～12月中)
時間：午前9時～午後3時
場所：県道滑川・自然公園線沿

9. 大浦 ふれあい市

毎週**日曜日**(6月～12月中)
時間：午前10時～午前12時
場所：県道古鹿熊・滑川線沿い

平成22年度 滑川産食材を使った デコレーション弁当コンテスト ～自慢の弁当を募集します～

募集テーマ

滑川でとれた米、野菜、果物などを使って作る弁当

募集内容



① コンテスト指定食材を5品以上使用

時節柄応募時に入手できないものは他の産地の食材を代用

コンテスト指定食材（秋に使える滑川産食材）

・米 ・もち米 ・白ねぎ ・にら ・白菜 ・ほうれん草
・さつまいも ・里芋 ・じゃがいも ・ゆず ・柿 ・りんご

- ② 上記指定食材以外の滑川産食材もできるだけ使用し、栄養のバランスを考え肉・魚・卵・大豆製品等のたんぱく質食材も使用
- ③ 食材費は一人分 500 円以下（自家栽培の食材は小売店の価格を参照）
- ④ 調理時間は 60 分以内
- ⑤ 弁当容器は自由

対象者

小学生部門 小学生（5 年生、6 年生）親子
中学生部門 中学生（1 年生、2 年生、3 年生）

平成23・24年度 滑川産食材を使った 一品料理コンテスト ～自慢の一品を募集します～



、おかず、スープ、デザート、ドリンク、おとうさんの酒の肴、漬物何でも OK！



募集テーマ

滑川でとれた米、野菜、果物などを使った一品料理

募集内容



① コンテスト指定食材を一品以上使用

コンテスト指定食材（秋に使える滑川産食材）

・米 ・もち米 ・白ねぎ ・にら ・白菜 ・ほうれん草
・さつまいも ・里芋 ・じゃがいも ・ゆず ・柿 ・りんご



- ② 上記指定食材以外の滑川産食材もできるだけ使用

対象者

大人と滑川市内に住む中学生・小学生等の子ども（複数でも可）の組み合わせで募集
（例：親子、祖父母と孫 等）

※ 夏休みの課題として実施

デコレーション弁当タイトル

パパも子供も

ウキウキ弁当

応募者

西部小学校 5 年生女子親子

食材費

580 円

調理時間

60 分



材料・分量（2 人分）

● おにぎり

酢飯（米）： 8 個分

豚肩ロース： 4 枚

卵： 1 個

にんじん： 少々

ほうれん草： 少々

のり： 少々

● ポテトサラダ

じゃがいも： 1 個

きゅうり： 1 / 2 個

さつまいも： 1 / 2 本

にんじん： 少々

● りんごとみかんのヨーグルト和え

りんご： 1 / 2 個

みかん缶： 少々

ヨーグルト： 1 カップ

作り方

● 肉巻きおにぎりと薄焼き卵おにぎり

- ① ご飯に、「すしのこ」を混ぜる。
- ② にんじんを 8 枚分輪切りにし、好きな型で抜く。
- ③ ②のにんじんとほうれん草をゆでる。ほうれん草はヘタを切る。
- ④ 豚肩ロースに塩、こしょうをし、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ ④に砂糖としょうゆで味をつける。
- ⑥ 卵は砂糖、塩を加えてよく混ぜ、油をひいたフライパンで薄焼き卵を作る。
- ⑦ ①を 8 等分にして俵型ににぎり、⑤と⑥をそれぞれ 4 個ずつ包む。③のにんじんをのせ、ほうれん草でしぼる。

● ポテトサラダ

- ① じゃがいもとさつまいもを小さめの乱切りにして、鍋で一緒にゆで、つぶして冷ます。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩をふり、しばらく置いたら水気をしぼる。
- ③ おにぎり型で型抜きしてゆでたあまりのにんじんを、角切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩、砂糖、こしょうを加えて味をととのえる。

● りんごとみかんのヨーグルト和え

- ① りんごは皮付きのまま、うす切りにして、好きな型で抜く。残りは角切りにする。
- ② みかん缶は汁をきり、①とヨーグルトを加えて、混ぜ合わせる。

にぎやか弁当

応募者

田中小学校 6 年生女子親子

食材費

500 円

調理時間

60 分



材料・分量（2 人分）

● さつまいもピラフ

ごはん（米）： 1 杯

バター： 少々

サラダ油： 少々

さつまいも： 100 g

ソーセージ： 3 本

玉ねぎ： 中 1 / 2 個

ほうれん草（茎）： 1 束

固形スープの素： 1 / 2 個

塩・こしょう： 少々

● にら入りハンバーグ

ひき肉： 100 g

玉ねぎ： 中 1 / 2 個

にら： 1 束

塩・こしょう： 少々

卵： 1 / 2 個

パン粉： 少々

● ほうれん草入り卵焼き

ほうれん草（葉）： 1 束

卵： 2 個

砂糖： 大さじ 1

しょう油： 少々

● さといものぺったん焼き

里芋： 小 3 個

桜エビ： 少々

にら： 少々

塩： 少々

しょう油： 少々

ごま油： 少々

● りんごと白菜のサラダ

りんご： 小 1 / 2 個

白菜（葉先）： 2 枚

マヨネーズ： 少々

作り方

● さつまいもピラフ

⑧ さつまいもは小さく角切りにしてゆでる。ソーセージは小口切り、玉ねぎはみじん切り、ほうれん草は 1.5 cm に切る。

⑨ フライパンにバター、サラダ油を熱し、①を入れて炒める。

⑩ ②にごはんを加え、さらに炒める。

⑪ 調味料を加えて、味をととのえる。

● にら入りハンバーグ

① 玉ねぎはみじん切り、にらは細かく切り、炒める。

② ひき肉と冷ました①、卵、パン粉を混ぜ合わせ、塩、こしょうを入れて混ぜる。

③ 形を整え、油を熱したフライパンで焼く。

● さといものぺったん焼き

① さといもをラップに包み、電子レンジで 3 分加熱し、裏返してさらに 3 分加熱する。熱いうちに皮をむく。

② 桜エビとにらを①の上に置き、押しつぶす。

③ フライパンにごま油を熱し、②を両面焼く。

④ しょう油を少量かける。

● ほうれん草入り卵焼き

① ほうれん草はゆでて、1 cm の長さに切る。

② 卵を割りほぐし、①、調味料を加えて混ぜ合わせ、焼く。

③ 食べやすく切る。

● りんごと白菜のサラダ

① りんごは皮付きのまま一口大に切る。

② 白菜は一口大に切り、ゆでて水気をきる。

③ ①と②をマヨネーズで和える。

デコレーション弁当タイトル

運動会！へGO

応募者

田中小学校 6 年生女子親子

食材費

800 円

調理時間

90 分



材料・分量（2～3 人分）

● ニラ入り卵焼き

卵 : 2 個

にら : 適量

しらす : 1 パック

だし入醤油 : 少々

とろけるチーズ : 少々

● すりおろしジャガイモの

ピザ風ロール

じゃがいも : 大 1 個

ピザ用トマトソース : 大さじ 1

とろけるチーズ : 適量

パセリ : 少々

● ほうれん草のチーズ焼き

ほうれん草

とろけるチーズ : 適量

ウインナー : 2 本

塩・こしょう : 少々

● ロール白菜

白菜 : 4～5 枚

にら : 少々

白ねぎ : 少々

鶏ひき肉 : 1 パック

おから : 少々

うずらの卵 : 2 個

ガラスープの素 : 小さじ 1

コンソメ : 1 個

塩・こしょう : 少々

（以上ウインナーとつくねの串の分含む）

しょう油 : 小さじ 2

ピザ用トマトソース : 小さじ 1

● ウインナーとつくねの串

つくねの具

（ロール白菜のタネの半分）

うずらの卵 : 2 個

ウインナー : 2 本

酢・砂糖・しょう油

ケチャップ・塩

片栗粉

● きゅうりとトマトのサラダ

きゅうり : 1／2 本

ミニトマト : 2～3 個

ゆず : 少々

オリーブオイル

酢

塩・こしょう

● 葱チャーハン

白ねぎ : 1 本

鶏ひき肉 : 1 パック

塩・こしょう : 少々

だし入醤油 : 小さじ 1

ごはん（米） : 1 杯

卵

オリーブオイル : 少々

● サツマイモきんとん

さつまいも : 1 本

牛乳 : 10 c c

バター : 大さじ 1

砂糖 : 大さじ 2

（以上スイートポテトもどきの分含む）

● スイートポテトもどき

さつまいもきんとんの材料の半分

卵黄 : 少々

卵 : 1 個

● りんご

● ニラジャコおにぎり

にら

しらす

だし入醤油

ごはん（米） : 1 杯

梅干

オリーブオイル : 少々

作り方

● ニラ入り卵焼き

- ⑫ にらはさっとゆでて、細かく切る。
- ⑬ しらすと⑪にだし入醤油を加えて、炒める。
- ⑭ 卵を溶きほぐして、熱したフライパンに流し込み、途中⑫、とろけるチーズを入れながら、厚焼き卵を作る。
- ⑮ 冷めたら、食べやすく切る。

● ロール白菜

- ⑤ 白菜は電子レンジで加熱する。
- ⑥ 白菜、にら、ねぎはみじん切りにする。(白菜は包む分を残しておく。)
- ⑦ 鶏ひき肉、②、おから、うずらの卵、塩、こしょうを混ぜ合わせ、一口大に丸める。(ウインナーとつくねの串の分を含むので、半量残しておく。)
- ⑧ ③を白菜で包む。
- ⑨ 鍋に水、コンソメ、しょう油、④を入れて煮る。
- ⑩ カップに盛り付け、上からピザ用トマトソースをかける。

● ウインナーとつくねの串

- ④ 一口大に丸めたロール白菜のタネを半量用意し、焼く。
- ⑤ 調味料を鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、甘酢あんを作る。
- ⑥ ①を②でからめる。
- ⑦ ウインナーは炒める。
- ⑧ ④、③、ゆでうずらの卵の順に串にさす。

● すりおろしジャガイモのピザ風ロール

- ④ ジャガイモをすりおろして、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ⑤ 片面にピザソースを塗り、とろけるチーズをのせて焼く。
- ⑥ ラップを使って、ロール巻にする。
- ⑦ 食べやすい大きさに切り、切り口に彩りにパセリをちらす。

● りんご

● きゅうりとトマトのサラダ

- ① きゅうりとミニトマトは、食べやすい大きさに切る。
- ② ゆずの絞り汁、オリーブオイル、酢、塩、こしょうを混ぜ合わせ、柚子ドレッシングを作る。
- ③ ①に②をかけて、味をととのえる。

● サツマイモのきんとん

- ① さつまいもは、柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② 鍋に①、牛乳、バター、砂糖を入れて弱火にかけ、ねっとりとするまで混ぜる。(スイートポテトもどきの分も含むので、半量残しておく。)
- ③ 一口大の大きさにラップで茶巾絞りにする。

● スイートポテトもどき

- ① サツマイモきんとんのタネの半量用意し、形を整える。
- ② ①に卵黄を塗り、オーブンで焼く。

● 葱チャーハン

- ① ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、鶏ひき肉、①を炒め、塩、こしょうを加える。
- ③ ②に卵とごはんを加えて、さらに炒める。だし入醤油をかくし味に加える。
- ④ ③を丸めておにぎりにする。

● ニラジャコおにぎり

- ① しらすは湯通しし、にらは細かく切り、ゆでる。
- ② ①をだし入醤油で炒める。
- ③ ②をごはんに混ぜ、丸めておにぎりにする。

● ほうれん草のチーズ焼き

- ① ほうれん草は電子レンジで加熱し、2～3cmの長さに切る。
- ② カップに①、ウインナーを入れ、塩、こしょうをし、とろけるチーズをのせてオーブンで焼く。

デコレーション弁当タイトル

ふくさ寿司弁当

応募者

滑川中学校 3 年生女子

食材費

495 円

調理時間

60 分



材料・分量（1 人分）

● ふくさ寿司

卵 : 2 個

酢飯（米）

にら : 少々

● ほうれん草ののり巻き

のり : 1 枚

卵 : 1 個

ほうれん草 : 1 / 2 把

魚肉ソーセージ : 1 / 2 本

● ブロッコリー 適宜

● 白ねぎのベーコン巻き

ベーコン : 2 枚

白ねぎ : 1 / 2 本

塩・こしょう

● じゃがいものおやき

じゃがいも : 1 個

ベーコン : 1 / 2 枚

チーズ : 少々

● トマト 3 個

作り方

● ふくさ寿司

①⑥ 酢飯を作る。

①⑦ 薄焼き卵を焼く。

①⑧ ①を②でくるむ。

①⑨ ゆでたにらで結ぶ。

● ほうれん草ののり巻き

⑨ ほうれん草をゆでる。だしで下味をつける。

⑩ 薄焼き卵を焼く。

⑪ のりを広げ、その上に②、①、魚肉ソーセージを順にのせ、巻く。

⑫ 一口サイズに切る。

● ブロッコリー

④ 一口大に切り、ゆで、彩りよく盛り付ける。

● 白ねぎのベーコン巻き

⑪ 洗ったねぎを食べやすいサイズに切る。

⑫ ベーコンで巻き、つまようじでとめる。

⑬ 塩、こしょうで味付けし、フライパンで焼く。

● じゃがいものおやき

⑧ じゃがいもをゆで、皮をむいてつぶす。

⑨ 細かく切ったチーズ、ベーコンを加えて混ぜる。

⑩ 一口サイズに形を作り、フライパンで焼く。

● トマト

① 彩りよく盛り付ける。

一品料理タイトル

さといも・りんごアイス

応募者

寺家小学校 2 年生女子親子

食材費

400 円

調理時間

30 分



材料・分量（4 人分）

りんご : 1 個（270 g）

レモン : 1 個

砂糖 : 130 g

さといも・小 : 9 個（300 g）

作り方

⑳ レモンをしぼる。

㉑ りんごは皮ごとすりおろし、レモン汁をかける。

㉒ ②に砂糖を加え、混ぜ合わせる。

㉓ ③を電子レンジ（600w）で、14分間程加熱し、りんごジャムを作る。

㉔ さといもは皮をむき、電子レンジ（600w）で、6分間加熱する。

㉕ ⑤のさといもをマッシャーで、なめらかになるまでよくつぶす。

㉖ ③と⑥を混ぜ合わせ、凍らせる。

一品料理タイトル

さといもおやき

応募者

寺家小学校 1 年生男子親子

食材費

200 円

調理時間

30 分



材料・分量（4 人分）

もち米粉 : 200 g

もち米 : 30 g

さといも : 30 g

ごま油 : 少々

【具】 ・ひじき煮 : 30 g ・カレー : 30 g

具は、とりそぼろ、きんぴらごぼうなど、残り物でいろいろ楽しめます。

作り方

27 さといもは蒸して、皮をむく。

28 もち米は、かために蒸す。

29 もち米粉、①に水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさにこねる。

30 ③に②を加えて、さっくり混ぜる。

31 ラップの上に④をうすくのばして具を包み、おやきの形にする。

32 ごま油をうすくひいたフライパンで、きつねいろになるまでゆっくり焼く。

一品料理タイトル

キラキラ野菜ケーキ

応募者

寺家小学校 4 年生女子親子

食材費

250 円

調理時間

60 分



材料・分量（8 人分）

ホットケーキミックス：150 g

人参：1／8 本

さつまいも（小）：1 本

バター：大さじ 1

牛乳：100 cc

ほうれん草：1／4 束

砂糖：大さじ 2

卵：1 個

りんご：1 個

作り方

33 りんごは半分に切り、しんを取って、半分は皮のままスライス。残った半分は細かく千切りにする。

34 フライパンに砂糖と水（大さじ 3）を入れ、火を付けてカラメルを作る。そこへ、千切りにしたりんごとバターを入れて柔らかくなるまで炒める。その後さます。

35 ほうれん草はゆでて細かくみじん切り。

36 さつまいもは細かく千切りにする。

37 人参は、すりおろす。

38 ボウルに牛乳と卵を入れて混ぜ、さらにホットケーキミックスを加えて混ぜる。

39 炊飯器に皮のついたりんごを並べる。

40 ⑥に②、③、④、⑤を入れて混ぜ、⑦に流し入れ、焼く。

一品料理タイトル

ぶたりんご丼

応募者

寺家小学校 5 年男子親子

食材費

700 円

調理時間

30 分



材料・分量（4 人分）

米	：	3 合	水	：	3 合分
ねぎ	：	2 本	りんごジャム	：	大さじ 2
豚小間切肉	：	4 0 0 g	にんにく	：	小さじ 1 / 2
しょうゆ	：	5 0 c c	酒	：	5 0 c c
だししょうゆ	：	5 0 c c	水	：	1 5 0 c c

作り方

- 41 米 3 合を炊く。
- 42 豚肉をしょうゆ、酒、りんごジャム、にんにくで下味をつける。
- 43 ねぎを斜め切りする。
- 44 フライパンで②と③を炒める。
- 45 だししょうゆと水を入れ、一煮立ちさせる。
- 46 ごはんを器に盛り、上に⑤をのせて完成です。

一品料理タイトル

メタボにおすすめ！

かんたん千千ミ

応募者

早月中学校 1 年生女子親子

食材費

238 円

調理時間

20 分



材料・分量(2 人分)

白ねぎ : 1 本

にら : 1 / 2 束

里芋 : 1 個

キャベツ : 50 g

わかめ : 50 g

人参 : 1 / 3 本

卵 : 1 個

小麦粉 : 1 カップ

昆布だし (顆粒) : 大さじ 1

塩 : 小さじ 1 強

水 : 2 / 3 カップ

サラダ油 : 大さじ 1 と 1 / 2

たれ

酢 : 1 / 4 カップ

醤油 : 1 / 4 カップ

※ラー油または一味をお好みで

作り方

- ① ねぎは、小口切りにする。
- ② にらは、3 cm の長さに切る。
- ③ キャベツは、粗いみじん切りにする。
- ④ 里芋は、火が通りやすいように細切りにする。
- ⑤ わかめは、細かく切る。
- ⑥ 人参は、千切りにする。
- ⑦ 材料全てをボウルに入れ混ぜる。
- ⑧ フライパンに油を熱し、⑦を流し込み、中火で蓋をして焼く。
- ⑨ 切ってタレをつけて食べる。(お好みで、にんにくやごま油を入れても良い)

一品料理タイトル

ボリューム満点栄養満点

フライパンでできる

野菜ピザ

応募者

滑川中学校 1 年生女子親子

食材費

300 円

調理時間

45 分



材料・分量（5 人分）

A	米粉	：	1 7 0 c c	トマト	：	適量
	強力粉	：	8 0 c c	しめじ	：	適量
	ドライイースト	：	2 . 5 g	ピーマン	：	適量
	塩	：	1 つまみ	ほうれん草	：	適量
	砂糖	：	小さじ 2	じゃがいも	：	適量
	サラダ油	：	大さじ 2 / 3	白ねぎ	：	適量
	ぬるま湯（45 度位）	：	8 0 ～ 9 0 c c	ベーコン	：	適量
	トマトソース	：	適量	ピザ用チーズ	：	適量

作り方

- 47 A の米粉、強力粉、イースト、塩、砂糖をボウルに入れて混ぜる。
- 48 ①にサラダ油、ぬるま湯を加えてこねる。
- 49 ②の生地がひとまとめになったら、クッキングシートに上にのせ、麺棒で伸ばす。
- 50 トッピングする具材を切る。
- 51 生地トマトソースをぬって、④を彩り良くのせる。
- 52 フライパンで約 1 5 分程焼いて、完成！

一品料理タイトル

里芋のフリッターゆず風味 とフルーツのフリッター

応募者

早月中学校 2 年生男子親子

食材費

650 円

調理時間

40 分



材料・分量

● 里芋のフリッター（4人分）

里芋 : 7 個

みりん : 小さじ 1

醤油 : 大さじ 1 / 2

★ 砂糖 : 大さじ 1 / 2

白だし : 小さじ 1

だし汁 : 1 カップ

酒 : 小さじ 1

パセリ、プチトマト : 適量

揚げ油

柚子 : 適量

サラダ油 : 小さじ 1

小麦粉 : 60 g と適量

ベーキングパウダー : 小さじ 1 / 2

卵黄 : 1 / 2 個

卵白 : 1 / 2 個

牛乳 : 1 / 3 カップ強

塩 : 小さじ 1 / 8

こしょう : 少量

● フルーツのフリッター（2人分）

りんご : 1 個

バター : 5 g

A 砂糖 : 大さじ 2

シナモンパウダー : 少々

ブランデー : 少々

りんご : 1 / 8 個

柿 : 1 / 4 個

B キウイフルーツ : 1 / 2 個

砂糖 : 大さじ 1 / 2

コアントロー : 適量

レモン

サラダ油 : 小さじ 1

小麦粉 : 60 g

ベーキングパウダー : 小さじ 1 / 2

衣 卵黄 : 1 / 2 個

卵白 : 1 / 2 個

牛乳 : 1 / 3 カップ

砂糖 : 大さじ 1

バニラエッセンス : 少量

アイスクリーム

ミントの葉

揚げ油

- ・里芋のフリッターを作るときの衣を使って、デザートを作ります。りんごはそのまま衣をつけて揚げても美味しいのですが、一手間かけ、煮揚げたりんごにフリッター衣をつけて揚げていきます。柿は生のものより、干柿が合うように思います。

作り方

【里芋のフリッター】

- ① 里芋は皮をむき、水にさらした後に、だし汁と★の材料を調味して煮る。
- ② 柔らかくなったらザルにあげ、つぶす。
- ③ ②に刻んだ柚子の皮を入れて混ぜる。
冷めたらピンポン球くらいの大きさにまとめておく。
- ④ 衣を作る。小麦粉、ベーキングパウダー、塩、こしょうを合わせて3回ふるう。
- ⑤ 卵黄を溶き混ぜ、牛乳、サラダ油の順に加え、④を加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤に固く泡立てた卵白を加え、切るようにさっくりと混ぜる。
- ⑦ まとめた里芋に小麦粉をまぶして⑥の衣をたっぷりつけ、竹串で一つずつ引き上げて、
160℃～170℃に熱した揚げ油で、中火で約3分間揚げる。
- ⑧ パセリ、プチトマトを添えて盛り付ける。

【フルーツのフリッター】

※衣の粉類は合わせて3回ふるっておくこと。

- ① Aのりんごをくし形に8等分にして、さらにそれを半分に切る。砂糖をまぶしておく。
- ② りんごから果汁が出てきたら、バターで炒めて、ブレンダーをふって蓋をして竹串が通るまで煮る。
- ③ ②のあら熱がとれたら、シナモンパウダーをふり入れる。
- ④ Bのりんご、柿、キウイフルーツを細かいさいの目に切り、レモン汁、砂糖を入れ混ぜたらコアントローを入れてマリネしておく。
- ⑤ 衣を作る。衣の卵黄を溶き混ぜ、牛乳、サラダ油の順に加え、ふるった粉類（小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖）とバニラエッセンスを加えて混ぜる。固く泡立てた卵白を加え、さっくり混ぜる。
- ⑥ ③のりんごの甘煮に衣をたっぷりつけ、竹串で一つずつ取って、160～170度に熱した揚げ油で中火弱で約2分間揚げる。
- ⑦ 色よく揚げたりんごフリッターにマリネした④のフルーツとアイスクリームを添え、ミントの葉を添えて盛り付ける。

一品料理タイトル

ポン酢ケーキ寿司

応募者

早月 中学校 1 年生 男子 親子

食材費

650 円

調理時間

60 分



材料・分量(4 人分)

米 : 3 カップ

ポン酢 : 140 c c

水 : 約 400 c c

卵 : 3 個

片栗粉 : 適量

シーチキン (大) : 1 缶

きび砂糖 : 大さじ 2. 5

しょう油 : 大さじ 2

白ゴマ : 大さじ 4

味付けのり : 3 枚

飾り付け材料

うずらの卵 : 3 個

サラダほうれん草 : 適量

人参、黒ゴマ、板のり、カニカマ

作り方

- ① 米をとぎ、ポン酢と水を入れご飯を炊く。
- ② 卵に水溶き片栗粉を入れ、薄焼き卵を作る (3 枚)。
- ③ シーチキンの油を切り、火にかけてから煎りし、きび砂糖、しょう油を入れる。
- ④ 型に、薄焼き卵、ポン酢ご飯、白ゴマ、シーチキン、味付けのりの順で交互に入れて、上に黒ごまとカニカマで顔を作ったうずらの卵を乗せ、ほうれん草と型抜きした板のりをトッピングして完成。

一品料理タイトル

さといもと

りんごのトマト煮

応募者

早月中学校 2 年生女子と祖母

食材費

500 円

調理時間

30 分



材料・分量(4 人分)

さといも :	5 0 0 g	オリーブオイル :	少々
ベーコン :	1 0 0 g	塩・こしょう :	少々
りんご :	1 個		
にら :	5 ～ 6 本		
トマト :	2 個		

作り方

- ① さといもは、皮をむき一口大に切る。
- ② トマトは乱切りにし、裏ごししておく。
- ③ ベーコンは、3 c m程に切る。
- ④ にらは、2 c m程に切る。
- ⑤ りんごは、1 . 5 c m程に角切りをする。
- ⑥ 鍋を熱し、オリーブオイルでベーコン、さといもをかるく炒める。
- ⑦ りんごとトマトを入れ、約 1 0 分間煮込む。
- ⑧ 塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑨ 器に盛り付け、にらを散らして完成。

一品料理タイトル

甘辛てりやきステーキ

応募者

早月中学校 1 年生女子親子

食材費

1000 円

調理時間

60 分



材料・分量（4 人分）

高野豆腐 ： 6 個

白ねぎ ： 2 本

チーズ ： 4 枚

じゃがいも ： 1 / 2 個

豚肉ロース ： 3 0 0 g

塩、こしょう、小麦粉：少々

青ねぎ ： 少々

サラダ油

たれ

しょうゆ ： 大さじ 4

砂糖 ： 大さじ 2

みりん ： 大さじ 4

昆布だし ： 大さじ 4

豆板醤 ： 少々

水 ： 2 4 0 c c

作り方

53 お湯でもどした高野豆腐を、半分に切る。更に、横から切り目を入れる。

54 白ねぎは、高野豆腐の幅に合わせて切り、更に縦半分に切る。じゃがいもは、薄切りにする。

③ ②をフライパンで軽くいためて、塩、こしょうをふる。

④ ①の高野豆腐に③の白ねぎ・じゃがいも、チーズをはさみ、肉で巻く。

⑤ ④に小麦粉を軽くまぶす。

⑥ フライパンにサラダ油をしき、⑤を肉のつなぎめのある面からフライパンに載せ、焦げ目がついたらひっくり返し、両面をこんがり焼く。

⑦ たれを煮立て、⑥を入れて、中火で 10 分間程度煮込む。

⑧ ⑦を盛り付け、青ねぎを彩りよく散らす。

一品料理タイトル

なめりかわ

海鮮ビビンバ

応募者

滑川中学校 3 年生男子親子

食材費

1500 円

調理時間

20 分



材料・分量（4 人分）

【白菜】： 1 / 8 個

キムチの素： 適量

【ニラ】： 1 束

ほうれん草： 1 束

胡麻油： 少々

塩： 少々

一味唐辛子： 少々

【大根】： 1 / 3 本

塩： 適量

酢： 適量

砂糖： 適量

一味唐辛子： 少々

【マグロ切り身】： 適量

胡麻油： 少々

しょうゆ： 適量

ご飯（米）： お茶碗 4 杯

ほたるいかの酢漬け： 1 2 匹

温泉卵： 4 個

白ゴマ： 少々

糸唐辛子： 少々

作り方

- ① 白菜は、キムチの素につけ一晩置く。
- ② ニラとほうれん草は、さっとゆで、胡麻油、塩、一味唐辛子を加えて混ぜる。
- ③ 大根は千切りにして、塩、を振って混ぜる。しんなりしたら、水をしぼり、酢、砂糖、一味唐辛子を加えて混ぜる。
- ④ マグロは、一口大に切り、胡麻油、しょうゆで味付けする。
- ⑤ ①～④とほたるいかの酢漬けをご飯の上に並べる。
- ⑥ 最後に温泉卵をのせ、白ゴマを振り、糸唐辛子をのせて完成。

食育コーナーからのメニュー紹介

＊「食育コーナー」は毎月市広報に掲載されている旬の材料を使ったメニュー紹介や食育についての情報をお知らせしているコーナーです。



〔ホタルイカ〕

ほたるいかとたけのこのスパゲッティ

ホタルイカとたけのこ・新たまねぎを使用した春満喫のメニューです！

材料（2人分）

スパゲッティ	150g
塩・オリーブ油	各大さじ1
ゆでほたるいか	100g
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1片
赤唐辛子	適宜
新ゆでたけのこの穂先	10cm
新たまねぎ	1/2個
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
細ねぎ	2本
塩・こしょう	適宜

一人分 546kcal

作り方

1. スパゲッティはたっぷりの熱湯に塩、オリーブ油を加えた中で表示時間通りゆでてザルにとり上げる。
2. ゆでほたるいかはサッと熱湯にくぐらせ目玉をとる。
3. にんにくは薄切りにする。
4. ゆでたけのこの穂先は薄くくし形に切る。
5. たまねぎ、パプリカは5mm幅の細切りにする。
6. 細ねぎは小口切りにする。
7. フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子、たけのこを中火で炒め、香りが出たら取り出す。
8. たまねぎ、パプリカを炒め、塩・こしょうし、油が回ったらスパゲッティをからめる。
9. 器に盛り、ほたるいか、たけのこ、にんにく、赤唐辛子をのせ、細ねぎを散らす。

ホタルイカの菜の花サラダ

野菜も150g近く摂れるバランスメニューです。

材料（4人分）

菜の花	300g
うすくちしょうゆ	大1/2
紫たまねぎ	120g
ほたるいか	120g
トマト	中1こ
a 溶きがらし	小2
さとう	ひとつまみ
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	大1

作り方

1. 菜の花はゆでて、ザルに広げて冷ます。
3~4cm長さに切り、うすくちしょうゆをふりかけておく。
2. 玉ねぎは薄切りにする。
3. aを合わせておき、ゆでたほたるいかを和える。
4. ③が冷めたら菜の花、玉ねぎを加えてざっと和え、器に盛る。
5. くし形に切ったトマトを添える。

一人分 92kcal

☆春キャベツやうどなど春の旬の野菜に変えてもおいしくいただけます。

〔白ねぎ〕

白ねぎの粕味噌グラタン

和野菜のイメージが強い「ねぎ」ですが、子供からお年寄りまで食べやすい洋風のメニューです。

材料（4人分）

鶏肉	120g
白ねぎ	200g
しめじ	1パック
生しいたけ	2枚
とろけるチーズ	80g
a { 味噌	大さじ2
酒粕	大さじ2
生クリーム	80ml

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、白ねぎは斜めうす切り、しめじは小房に分け、生しいたけはうす切りにしておく。
2. グラタン皿に①を並べ、aを全部混ぜ合わせたものをまわしかけ、とろけるチーズを散らし180℃のオーブンで20分焼く。

一人分 360kcal

〔たまねぎ・にんじん〕

鮭のちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは、北海道の漁師の名物料理です。平成24年11月2日に姉妹都市の北海道豊頃町から取り寄せた秋鮭（あきあじ）と滑川産の野菜を合わせて、「北海道豊頃・滑川 姉妹都市メニュー ちゃんちゃん焼き」が学校給食に登場しました。

材料（4人分）

生鮭 4切れ
キャベツ 1／4個
にんじん 1／3本
たまねぎ 1個
しめじ 1袋
サラダ油 適量
バター 適量

作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切り、合わせ調味料は混ぜておく。
2. ホットプレートで油をひき、中心に鮭を置く。
3. 火が通ったら裏返し、周りに野菜ときのかき混ぜる。
4. 鮭の上に合わせ調味料を回しかけ、バターをのせる。
5. ふたをして、蒸し焼きにする。
6. 鮭と野菜に火が通ったら、混ぜながら食べる。

＜合わせ調味料＞

・みそ 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・しょうゆ 小さじ2
・みりん 小さじ2 ・おろしにんにく 適量

〔りんご〕

りんごのコンポート

一般にりんごは春先になると少し水分が少なくなったり、柔らかくなって食味が落ちてきます。そんなとき、おすすめなのが「りんごコンポート」です。りんご本来が持つ果糖（果物に含まれる糖）のさわやかな甘味で大変おいしくいただけます。また、煮ることにより一層消化も良くなり、家族みんなで楽しめる簡単デザートです。

材料（4人分）

りんご 小2個
白ワイン 100ml
（なければ水でもよい）
水 50ml
バター 10g
砂糖 30g
レモン 適量
アイスクリーム 適宜（またはヨーグルトや ホイップクリームなど）
一人分 147kcal

作り方

1. りんごの皮と芯を取り、縦に8～10等分にする。
2. 鍋に水、りんご、白ワイン、砂糖、バター、レモンを入れ弱火で焦げ付かないようにして柔らかくなるまで煮る。
3. りんごが柔らかくなったら、火を止めて冷やしておく。
4. お皿に盛り付け、好みにより、ヨーグルトやアイスクリームを適宜添える。

[よもぎ]

よもぎのやきつけ

やきつけ（おやき）は、もち米粉をこねて、もち状にしたものを焼き、ごま味噌などをつけて食べる郷土料理です。春の訪れとともに芽吹くよもぎの若芽を混ぜ込んだ素朴なおいしさが自然の恵みを感じさせてくれます。

材料（4人分）

もち米粉	300g
ゆでたよもぎ	100g
（冷凍よもぎでもよい）	
お湯	50cc～100cc
練り味噌	
味噌	大1
砂糖	大2
みりん	大1
しょうが汁	少々
酒	少々
炒りゴマ	適宜
あんこ	適宜
きなこ	適宜

一人分 388kcal

作り方

1. ゆでたよもぎを細かく切って、ナイロン袋に入れ、まな板の上にのせる。よもぎの繊維がつぶれるように、ナイロン袋の上からすりこぎでたたく。
2. ボールにもち米粉を入れ、最初に少し打ち粉分を取り分ける。残りのもち米粉の中に①のよもぎを加え、お湯を少しずつ入れてこねる。途中、手にもち米粉が付いたら、打ち粉を使用してまとめる。
3. ②を均等に二つに分け、分けたものをさらに4等分にし、手のひら上で広げてあんこを包み入れる。もうひとつの半量分は、厚さ2cmに円く広げる。
4. テフロン加工のフライパンに③を入れて蓋をし、両面をこんがりと焼く。丸く広げたものも同様にこんがり焼き上げ、熱いうちに練り味噌を付け、炒りゴマまたはきなこをまぶす。

[里芋]

里芋のぼたもち

里芋を使ったぼたもちは、もち米等だけで作るより固くなりやすく、簡単に作れます。里芋のねばりがとてもおいしい食感になります。

材料（4人分）

うるち米	100g
もち米	50g
里芋	90g
粒あん	適宜
きなこ・さとう	〃

一人分 364kcal

作り方

1. うるち米ともち米は合わせて研ぎ、皮をむき、乱切りにした里芋を入れて炊飯ジャーでご飯を炊く。
2. ①を^{さんぽ}三分ほどつぶして、一人に2こ当たるよう、8こ分にちぎり、丸める。
3. ②の4こ分に粒あんを、残りの4こにきなこ砂糖を混ぜたものをつける。
4. ③の各1こずつをお皿に盛り、いただく。」