

# とりにく はるやさい いた 鶏肉と春野菜のレモン炒め



材料 (4人分)

とりにく 鶏肉	140g	こいくち 濃口しょうゆ	おお 大さじ 1/2
キャベツ	100g	じる レモン汁	こ 小さじ 1/2
にんじん	30g	さけ 酒	こ 小さじ 1
たま 玉ねぎ	60g	しお 塩	しょ 少々
アスパラガス	20g	こしょう あぶら 油	しょ 少々
			しょ 少々

## 作り方

- ① フライパンに油を入れて熱し、一口大に切った鶏肉と塩、こしょう、酒を加えて炒める。
- ② 鶏肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、アスパラガスを加えて炒め、しょうゆとレモン汁で味付けし、仕上げる。



旬の春野菜を使った炒め物です。レモン汁を使っているのでさわやかな風味に仕上がりります。

# まんがんじ 万願寺とうがらしのおかか炒め



材料 (4人分)

まんがんじ 万願寺とうがらし	3本 (50g)	みりん	小さじ1 強
や 焼きちくわスライス	50g	こいくち 濃口しょうゆ	小さじ1 弱
こんにゃく	40g	うすくち 薄口しょうゆ	小さじ1/2 弱
いと 糸かつお	4g	なたね油 あぶら	てきりょう 適量

作り方

- ① こんにゃくは細切り後、下ゆでをし、水気をよくきっておく。
- ② 鍋になたね油を熱し、こんにゃく・焼きちくわスライスを炒める。
- ③ みりん・濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・水を加えて煮含める。
- ④ 万願寺とうがらし・糸かつおを加えて仕上げる。



「万願寺とうがらし」は、とうがらしの仲間ですが、辛みはなく、甘みがあるのが特徴です。

# ゴーヤとちくわの甘辛揚げ



材料 (4人分)

ゴーヤ	80 g	砂糖	小さじ2
焼きちくわスライス	100 g	濃口しょうゆ	小さじ1
片栗粉	30 g	白いりごま	5 g
油 (揚げ物用)	適量	水	大さじ1

## 作り方

- ① ゴーヤは食べやすい幅の小口切りにする。
- ② ゴーヤとちくわに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にさとう、濃口しょうゆ、水を入れて熱し、白いりごまを加えてタレをつくる。
- ④ ②に③のタレをからめて仕上げる。



ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれています。ゴーヤの苦み成分には、体の疲れを取り、夏バテを予防するはたらきがあります。

# かもにく 賀茂なすの肉みそあんかけ

材料 (4人分)



賀茂なす	220g	酒	小さじ 1/3
揚げ油	適量	塩	しょうしょう 少々
豚ひき肉	100g	砂糖	小さじ 1
たまねぎ	60g	みりん	しょうしょう 少々
にんじん	20g	濃口しょうゆ	小さじ 1
しょうが	少々	赤みそ	小さじ 2
青ねぎ	6g	片栗粉	てきりょう 適量
		だし汁	150mL
		油	小さじ 1

## 作り方

- ⑤ 賀茂なすは 2cm幅のいちょう切り、たまねぎとにんじんは粗めのみじん切り、しょうがはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ⑥ 賀茂なすを素揚げする。
- ⑦ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、酒、塩、しょうがを入れて炒める。
- ⑧ たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ⑨ だし汁を入れて煮、灰汁を取り、Aを加える。
- ⑩ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎを加え、あんを仕上げる。
- ⑪ 揚げた賀茂なすに⑥のあんをかけて仕上げる。

なすは油との相性がよく、なすのうまみを引き出すことができます。普通のなすでも美味しいので、ぜひ、作ってみてください。

# ねぶかめし



材料 (4人分)

米	2合	薄口しょうゆ	大さじ1と1/3
だし昆布	1枚	みりん	小さじ2
青ねぎ	50g	酒	小さじ2
油揚げ	25g		

## 作り方

- ① 米を洗い、吸水させる。
- ② 青ねぎは2cmのざく切り、油揚げは5mmのほそきにする。
- ③ 炊飯器に、①の米とAを入れ、線まで水を入れる。
- ④ だし昆布、②の青ねぎ、油揚げを加えて炊く。
- ⑤ 炊けたら、昆布を取り出し、混ぜる。



ねぶかめしは、山城地域に伝わる郷土料理です。新米  
がとれる頃、収穫に感謝して食べられています。  
給食では、地元産の九条ねぎ（京野菜）を使用して  
います。長く切ったねぎの中にごはん粒が入って炊き  
あがると、来年も豊作になるとされています。



# みぞれのおすまし

材料 (4人分)

鶏肉 (一口大)	60g	薄口しょうゆ	小さじ2
大根	160g	しお 塩	少々
にんじん	40g	削り節	6g
えのきたけ	40g	だし昆布	1枚 (約4cm角)
かまぼこ	30g	みず 水	600g
青ねぎ	12g		

## 作り方

- ⑥ なべに水600mLと昆布を入れて加熱し、沸騰する直前にだし昆布を取り出す。削り節を入れて、沸騰しない程度に加熱し、だしをとる。(削り節は、取り除く。)
- ⑦ 大根はすりおろし、水気を軽くしぼる。
- ⑧ にんじん、かまぼこはいちょう切りにする。
- ⑨ えのきたけは石づきを切り落として半分の長さに切り、青ねぎは小口切りにする。
- ⑩ ①のだしを熱し、鶏肉を加え火が通ったらにんじん、かまぼこ、えのきたけの順に加える。
- ⑪ 調味料を加え、味をととのえる。
- ⑫ ②の大根と青ねぎを加えて仕上げる。

大根おろしは、雪に似ていることから「みぞれ」と呼ばれています。

# ぶたにく いた 豚肉のゆず炒め



材料 (4人分)

豚肉 (一口大)	100g	さとう	小さじ 1/2
油揚げ	50g	酒	小さじ 1/2
白菜	140g	みりん	小さじ
にんじん	45g	塩	少々
えのきたけ	20g	ゆず果汁	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	小さじ1	水	適量
濃口しょうゆ	小さじ1 弱	油	少々

## 作り方

- ⑬ にんじんは 5 mm幅の短冊切り、白菜は約2 cmのざく切りに、  
油揚げは 1 cm幅の短冊切りにする。
- ⑭ えのきたけは石づきを切り落として半分の長さに切る。
- ⑮ フライパンに油を熱し、豚肉、塩、酒を加え炒める。  
豚肉に火が通ったらにんじん、油揚げ、白菜、  
えのきたけの順に加える。
- ⑯ 調味料を加え、味をととのえる。ゆず果汁を加えて仕上げる。



今が旬のゆずは、調理の最後に加えて、さわやかな香りを楽しんでいただきましょう。

# まつぶた寿司の具



材料 (4人分)

さば (水煮) 缶	100g	濃口しょうゆ	小さじ2弱
かまぼこ	40g	砂糖	大さじ1 弱
にんじん	40g	酒	小さじ1 弱
さやいんげん (冷凍)	20g	なたね油	適量
干ししいたけ (カット)	2g		

作り方

- ① 干ししいたけは水でもどす。
- ② にんじんは 3mm幅の短冊切りにする。かまぼこは 5mm幅のいちょう切りにする。さやいんげんは 2cm幅に切る。
- ③ フライパンを火にかけ油をしき、にんじんを炒める。
- ④ さば缶を汁ごと入れ、身をほぐしながら炒める。
- ⑤ 水気をきった干ししいたけを加える。
- ⑥ Aの調味料で味つけをする。
- ⑦ さやいんげん、かまぼこを加えて煮、水分を飛ばす。
- ⑧ 水気がなくなったら、すし飯に乗せてできあがり。



「まつぶた寿司」とは、京都の丹後地方でお祝いの時に食べられている郷土料理です。すし飯の上にさばのそぼろをしきつめるのが特徴です。

# ぶたにく だいす 豚肉と大豆のケチャップ炒め



材料 (4人分)

豚肉	90g	トマトケチャップ	大さじ2 弱
大豆 (水煮)	50g	ウスターソース	小さじ1 強
玉ねぎ	140g	酒	小さじ1 弱
にんじん	40g	塩	少々
		なたね油	小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは 5mm幅のくし切り、にんじんは 5mmの色紙切りにする。
- ② 鍋になたね油を加えて熱し、豚肉、酒を加えて炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、塩を加えて炒める。
- ④ ③に大豆を加えて炒め、Aを加えて調味し、仕上げる。



大豆は、和食だけでなく色々な料理に合うので、ぜひ作ってみてください♪

