

ふるさと給食週間（６月１６日から６月２０日）

ふるさと給食週間とは、地元の産物を積極的に取り入れたり、地域の伝統料理を取り入れたりして、子どもたちが、地域に親しむ機会となるように設定された給食週間のことです。

本校では、浜松市の特産物である「ちんげん菜」を使った献立を取り入れました。

本校の給食のちんげん菜を使った献立のレシピを紹介します。

じゃが芋とちんげん菜のスープ

<材料４人分>

ちんげん菜	１株
じゃが芋	１ケ
人参	１／４本
水	８００ｃｃ
コンソメ	２ケ
ブラックペッパー	少々



<作り方>

- ①ちんげん菜は２センチのざく切り、人参はいちょう切りにする。じゃが芋は乱切りにし、水にさらす。
- ②分量の水を鍋に入れ、じゃが芋、人参を加え火にかける。
- ③沸騰したら、中火にしコンソメを加える。
- ④じゃが芋が柔らかくなったら、ちんげん菜、ブラックペッパーを加える。

ちんげん菜ともやしのナムル

<材料4人分>

ちんげん菜	2 株
もやし	1 / 2 袋
ロースハム	3 枚
塩	小さじ 1 / 2
上白糖	小さじ 1 弱
ごま油	小さじ 1
ブラックペッパー	少々
いりごま	小さじ 1 / 2



<作り方>

- ①ちんげん菜は葉をはがし、塩少々、サラダ油少々を加えた湯でゆでる。ざるに揚げ、水にとって冷ます。水けを絞り、2センチのざく切りにする。
- ②もやしは水からゆでる。沸騰したらざるに揚げ、水にとって冷ます。
- ③ロースハムは 0.5cm 幅の千切りにする。
- ④ボールに塩、上白糖、ごま油を入れよく混ぜる。
- ⑤ちんげん菜、もやしを絞って水分をきる。
- ⑥④に⑤、ロースハム、いりごまを加え、よく混ぜる。

ちんげん菜と厚揚げの麻婆炒め

<材料4人分>

サラダ油	小さじ1	豆板醤	小さじ1／2
生姜	1かけ	にんにく	1かけ
豚ひき肉	100g	酒	小さじ1
人参	1／3本	玉葱	1／2ケ
ちんげん菜	2株	上白糖	小さじ1と1／2
中華だし	小さじ1／2	濃口しょうゆ	大さじ2
水	100cc		
片栗粉	大さじ1		
厚揚げ	400g		
ごま油	小さじ1／2		



<作り方>

- ①生姜とにんにくはみじん切り、人参は短冊切り、玉葱はスライスする。ちんげん菜は4センチのざくぎりにし、芯と葉を分けておく。
- ②厚揚げは一口大にカットし、沸騰した湯でさっとゆでる。
- ③上白糖、中華だし、濃口しょうゆ、水、片栗粉は混ぜておく。
- ④フライパンにサラダ油、豆板醤を入れ火にかける。豆板醤を軽く炒めたら、にんにく、生姜を加え炒める。
- ⑤ひき肉、酒を加え、ひき肉から脂が出るまでよく炒める。
- ⑥人参、玉葱、ちんげん菜の芯を加え炒める。
- ⑦人参が柔らかくなったら、③を加え煮立たせる。
- ⑧とろみがついたら、②の厚揚げ、ちんげん菜の葉、ごま油を加える。

ちんげん菜のクリーム煮

<材料4人分>

水	120cc	玉葱	1/2ケ
しめじ	1/2株	人参	1/4本
ベーコン	50g	コンソメ	1と1/2ケ
じゃが芋	1ケ	ちんげん菜	2株
牛乳	120cc		
小麦粉	大さじ2（ルウ用）		
バター	18g（ルウ用）		
こしょう	少々		
バター	4g（仕上げ用）		



<作り方>

- ①ルウを作る。フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加え弱火で炒める。クリーミーな状態になったら火を止める。
- ②ちんげん菜は2センチのざく切りにし、芯と葉を分ける。人参は短冊切り、しめじは小房分け、玉葱はスライスする。じゃが芋は乱切りにし、水にさらす。ベーコンは3センチ幅に切る。
- ③分量の水を鍋に入れ、玉葱、人参、しめじを加え火にかける。
- ④沸騰したら、中火にしコンソメを加える。
- ⑤人参が柔らかくなったら、ちんげん菜の芯とじゃが芋を加える。
- ⑥火を止め、①のルウを加える。ルウがなじんだら、牛乳を加え10分煮込む。
- ⑦こしょう、バターを加える。

＊ルウは電子レンジでも作れます。耐熱ボールにバター、小麦粉を入れ1分加熱。取り出して泡だて器でかき混ぜる。これを3回繰り返す。

ちんげん菜の炒飯

<材料4人分>

米	2合	水	380cc
中華だし	小さじ1	塩	小さじ1/2（炒飯用）
ごま油	少々（炊飯用）	サラダ油	小さじ2（炒飯用）
人参	1/4本	干し椎茸	2枚
豚もも肉こまぎれ	80g	ちんげん菜	2株
いりごま	小さじ1	酒	小さじ1
こしょう	少々	卵L	1ケ
ごま油	小さじ1/2（具材炒め用）		
濃口しょうゆ	大さじ1（具材炒め用）		
サラダ油	小さじ1（具材炒め用）		
塩	少々（具材炒め用）		



<作り方>

- ①米は洗い、分量の水につけて30分おき、中華だし、塩、ごま油を加えて炊飯をする。
- ②干し椎茸は水につけて戻す。
- ③人参と戻した椎茸は0.5ミリ角に切る。ちんげん菜は2センチのざく切りにし、芯と葉を分ける。
- ④小鍋に具材炒め用のサラダ油を入れ火にかける。人参、豚肉、酒、干し椎茸を加え炒める。肉の色が変わったら、ちんげん菜の芯を加え炒め、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤大きめのフライパンに炒飯用のサラダ油を熱し、溶き卵を加える。半熟になってきたら、①のご飯を加えて炒める。
- ⑥③の具、ちんげん菜の葉、濃口しょうゆ、ごま油、いりごまを加え炒める。