

## 小松市

### 1. 作り方(簡潔にまとめて記入する)

<小松とまとで和！混ぜご飯>

- ①トマトは角切りする。葉ねぎは小口に切る。鶏ひき肉に酒をかけておく。
- ②ごま油で鶏ひき肉を炒め、調味料の半量を入れ味付けする。まいたけ、トマトの順に入れて炒め、残りの調味料を入れる。仕上げに葉ねぎを入れる。炒め煮した具を麦飯に混ぜる。

<大麦衣でカリッとさば竜田 ～にんじんあんかけと一緒に～>

- ①さばに酒、すりおろしたしょうがをかけ、臭みをとる。だしをとっておく。
- ②①の汁気をきり全体に片栗粉をまぶす。片面に片栗粉と混ぜた蒸し大麦をまぶし、油で揚げる。
- ③だしに千切りしたにんじん、調味料を入れ味付けし、片栗粉でとろみをつける。②にかける。

<きゅうりと干しエビのさっぱり和え>

- ①切干大根は水で戻し、切る。きゅうりは輪切りする。わかめは水で戻す。
- ②鍋に湯を沸かし、①をそれぞれ茹で、水冷する。
- ③②を調味料で味付けし、仕上げに干しエビを入れ、和える。

<鉄カルたっぷりごま汁>

- ①生揚げは一口大に切り油抜きする。小松菜は2cm程度に切り下茹でする。じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう、ねぎは小口に切る。
- ②鍋にだしをとり、じゃがいも、にんじん、を入れ、火が通ったら生揚げ、小松菜、ねぎを入れる。味噌、すりごまを入れて調味する。

<小松産かぼちゃのようかん>

- ①かぼちゃの皮は切り落とし、鍋で煮る。お湯をきり、つぶし、三温糖・牛乳を入れる。
- ②別鍋に水・寒天を煮たせ、①と混ぜる。容器に入れ冷やし固める。

### 2. 特色と献立作成の意図(使用した食材の特色や献立作成上工夫した点)

小松市の地場産物をたっぷり使った和食の給食にしたいと思い、献立を作成しました。

<小松とまとで和！混ぜごはん>

小松市は北陸最大のトマトの産地です。小松とまとを、ひき肉や能美市産まいたけと一緒に炒め、混ぜご飯にしました。

<大麦衣でカリッとさば竜田 ～にんじんあんかけと一緒に～>

全国トップクラスの生産量である小松産大麦をさばの揚げ衣に使用しました。大麦でカリッと食感のさば竜田に、小松産にんじんのあんをかけます。

<きゅうりと干しえびのさっぱり和え>

小松市ではきゅうりのハウス栽培が盛んです。旬のきゅうりと、小松産切干大根、わかめ、干しあみえびで食感が楽しめる和え物にしました。

<鉄カルたっぷりごま汁>

小松市でよくとれる小松菜、にんじん、ねぎと、小松産大豆・米麴で作った味噌を使用しました。生揚げやすりごまも入り、鉄分とカルシウムをしっかりとることができます。

<小松産かぼちゃのようかん>

城下町小松は、和菓子のお店が数多くあり、和菓子文化が広く根付いています。旬のかぼちゃを使い、和食の給食に合った手作り和菓子にしました。