

作 り 方

〈小松とまとのタコライス〉

- ①にんにく・セロリはみじん、玉ねぎは粗みじんに切り、トマトは小さめの角切りにする。
- ②こめ油でにんにく・セロリ、牛ひき肉・豚ひき肉、玉ねぎの順に炒め、トマト・大豆・調味料を加えて煮込む。最後にダイスチーズを加える。
- ③キャベツは細めの短冊に切り、茹でる。
- ④ご飯、②、③の順に盛り付ける。

〈いわしのハーブ焼き〉

- ①いわしに白ワイン、塩こしょうで下味をつける。
- ②パン粉・乾燥バジルを混ぜていわしにまぶし、オリーブ油でソテーする。

〈クリスピーサラダ〉

- ①切干大根は戻し、ブロッコリーは小房にしてそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ②ひじきは茹でて冷まし、甘酢につけておく。
- ③調味料を合わせてドレッシングを作り、ホールコーンと①②を和える。

〈小松菜とかもりのかき玉スープ〉

- ①にんじんは短冊切り、かもりはいちょう切り、豆腐は角切りにする。
- ②湯を沸かし、にんじん、かもり、豆腐の順に加え、調味する。
- ③水溶き片栗粉を加え、溶き卵を加える。

〈ヨーグルトゼリーにんじんソース〉

- ①ヨーグルトゼリーを作り、カップに注いで固める。
- ②にんじんソースを作り、①にかける。

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）

〈小松とまとのタコライス〉

小松市は北陸3県一のトマトの産地です。旬の時期や6月と10月の『小松とまとウィーク』には小松とまとを使ったトマト料理を学校給食に取り入れています。小松市が誇る『小松とまと』をたっぷり使ったごはんにしました。

〈いわしのハーブ焼き〉

いわしを、バジルを混ぜたパン粉をつけて香りよくソテーしました。

〈クリスピーサラダ〉

小松産の切干大根は一般的な切干大根に比べて太く、歯ごたえがあります。ブロッコリー等と彩り良くサラダにし、シャキシャキとした食感も楽しめるようにしました。

〈小松菜とかもりのかき玉スープ〉

小松市でよくとれる小松菜や夏の食材のかもりを使用しました。

〈ヨーグルトゼリーにんじんソース〉

ヨーグルトを使用してさっぱりとしたゼリーにし、小松市でとれたにんじんを使ったソースをかけました。にんじんは独特の香りがあり苦手意識を持つこともあるため、オレンジジュースを加えることで食べやすくしました。