

作 り 方

〈能登の太陽の恵み！夏野菜のドライカレー〉

- ①ごはんは麦とカレー粉を入れて炊き、バターを混ぜ込む。
- ②ひき肉には赤ワインで下味をつけておく。
- ③玉ねぎは粗いみじん切り、ピーマンは1cmの色紙切り、なす、トマトはさいの目、にんにくはみじん切り、りんごはすりおろしておく。
- ④油でにんにくを炒め、玉ねぎを加える。合挽肉、なすを加えて炒め、水を入れる。
- ⑤調味料を入れ、ピーマン、トマトを加える。
- ⑥チーズ、薄力粉を仕上げに入れる。

〈切干大根と小木いかの里山里海サラダ〉

- ①切干大根は水で戻して洗い、2cmほどの長さに切り、少ない水で茹でる。さとう、しょうゆで薄く味をつけておく。
- ②いかは茹でて冷ましておく。
- ③小松菜は2cm長さに切る。小松菜とコーンは茹でて水冷する。
- ④①、②、③とマヨネーズ、ごま、さとうを混ぜ合わせる。

〈ふわふわ卵のコンソメスープ〉

- ①レタスは手でちぎる。にんじんは短冊切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②水を火にかけてにんじん、しめじを入れる。
- ③調味料を入れる。
- ④割りほぐした卵、レタスを加える。

〈ミルクゼリー ～柳田特産ブルーベリージャムのせ〜〉

- ①お湯をわかし、クールゼリーの素を入れて溶かす。
- ②①に牛乳を混ぜ、粗熱がとれたらカップに入れて冷やし固める。
- ③固まったらブルーベリージャムをのせる。

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)

〈能登の太陽の恵み！夏野菜のドライカレー〉

能登町産の夏の食材をふんだんに使ったドライカレーです。

トマト、なす、玉ねぎ、ピーマンは能登町産を使用します。暑い夏でも食欲のわく一品です。

〈切干大根と小木いかの里山里海サラダ〉

能登町小木ではいか漁が盛んです。水揚げしてすぐに船の上で冷凍する「船内一尾 凍結いか」は新鮮で、刺身でもおいしく食べることができます。そんな小木のいかと鉄分、カルシウムたっぷりの能登町産の切干大根を使ったサラダです。

〈ふわふわ卵のコンソメスープ〉

能登町内の養鶏場でとれた卵を使用した、優しい味のコンソメスープです。

〈ミルクゼリー ～柳田特産ブルーベリージャムのせ〜〉

カルシウムたっぷりの牛乳を使ったゼリー。

その上に能登町柳田の特産物であるブルーベリーで作ったジャムをのせます。