

# 作り方 <志賀町>

## <ひじきとしらすの梅和えご飯>

- ①ひじきは水で戻しておく。ごぼうはみじん切りにする。
- ②しらすとごぼうを加熱し、ひじきを入れて調味する。
- ③②とカリカリ梅をご飯に混ぜ込む。

## <西海イキイキあじハンバーグ 志賀の夏野菜ソース>

- ①なすは角切り、トマトは1/8、小松菜は細かく切る。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②あじ、玉ねぎ、はんぺん、塩こうじ、パルメザンチーズ混ぜ合わせて加熱する。
- ③なす、トマト、小松菜、ホールコーンを加熱し、調味しソースを作る。
- ④ハンバーグにソースをかける。

## <ころ柿の白和え>

- ①豆腐は加熱し、水分を取り冷却する。ほうれん草は3cm幅に切り、加熱、冷却する。
- ②しめじ、しらたきは、加熱し、うすくちしょうゆ、三温糖で下味を付けて、冷却する。
- ③①、②、ころ柿を合わせて調味する。

## <志賀レタスのかき玉汁>

- ①しいたけは水で戻しておく。レタスはひと口大にし、ねぎは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ②だし汁に鶏肉、しいたけ、大豆、①を加え、調味する。
- ③水溶き片栗粉を加え、溶き卵を加える。

## <すいか糖のフルーツミルクゼリー>

- ①ミルクゼリーを作り、カップに注いで冷やし固める。
- ②すいかは角切りにしレモン汁をかける。キウイフルーツはいちょう切りにする。
- ③ミルクゼリーに②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)

志賀町の特産品や里山里海の恵みをふんだんに取り入れ、子どもたちが、地域の食に興味を持ち、学ぶことができる献立作成を行いました。

### <ひじきとしらすの梅和えご飯>

西海漁港ではしらすが水揚げされ、給食でも混ぜご飯や和え物に使用しています。今回は、梅を入れて夏らしくさっぱりと、そして志賀町産汐風ごぼうとひじきを組み合わせ、栄養価の高いご飯に仕上げました。

### <西海イキイキあじハンバーグ 志賀の夏野菜ソース>

給食では年間を通して、西海漁港で獲れる魚介類を使用しています。「魚を苦手とする子でもおいしく食べられるお魚ハンバーグ」をテーマに献立を作成しました。能登野菜でもあり志賀町の特産品である長なすとミディトマトを使ったソースを添えました。

### <ころ柿の白和え>

志賀町産ころ柿を使った白和えです。ころ柿の甘さを活かした白和えに仕上げました。

### <志賀レタスのかき玉汁>

志賀町で作られたレタスを使った、具たくさんのかき玉汁です。

### <すいか糖のフルーツミルクゼリー>

志賀町婦人加工連絡会では、特産品であるすいかを加工した「すいか糖」を作っています。濃い茶色をしており、深みのある甘味が特徴的です。すいか糖を入れたミルクゼリーに志賀町産のすいかとキウイフルーツを添えました。