

1. 作り方(簡潔にまとめて記入する)

- ・能美のまいたけ和風ピラフ
バターライスを炊く。具材を炒めて調味して、ごはんと混ぜる。
- ・川北なす肉みそのじゃがひじきチーズ焼き ～辰口のミニトマトと一緒に～
①じゃがいもは細い棒状に切る。ひじきは戻しておく。
②なすを細かく切り、豚ひき肉と炒めて調味してなす肉みそを作る。
紙カップに①②をざっと和えて入れ、チーズをのせ、半分に切ったミニトマトを飾ってオーブンで焼く。
- ・辰口小松菜とじゃこのゆずじょうゆ
野菜を一口大に切り、茹でる。ゆずのしぼり汁とともに調味する。
- ・根上丸いもかき玉汁
野菜を一口大に切る。だしをとり、煮ていく。卵を割卵してかきたま汁を作る。
- ・ゆずとはちみつのクラッシュゼリー
ゆず果汁をしぼり、はちみつと混ぜる。ゼリーの素と合わせて、冷蔵庫に入れて冷やし固め、少しくずしてカップに盛りつける。

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)

主食には寺井町で作られている香り高いまいたけを使い、いつもと少し違ったピラフとして提供したいと考えました。

主菜は、川北で作られるナスと根上の豚肉を使います。地元のおいしいナスを子ども達に食べてもらうために、肉みそにして食べやすくしたいと考えました。また、チーズとひじきで、カルシウムや鉄分を無理なくとれるように工夫しました。

副菜は、辰口の小松菜と昔からの食材切干大根と合わせて、辰口のゆずも味付けに使います。地元の食材や昔からの食材を、身近なものとしてとらえてもらいたいと思い、取り入れました。

汁物には子ども達にも人気の、ねばりの強い根上の丸いもを入れ、彩りがよく栄養価も高い卵を使ってかき玉汁にします。

デザートは、辰口のゆずを使ったクラッシュゼリーです。

彩りや味付けに偏りがないようにも考え、能美の食材で能美の子ども達を育てたいという思いを込めた献立です。