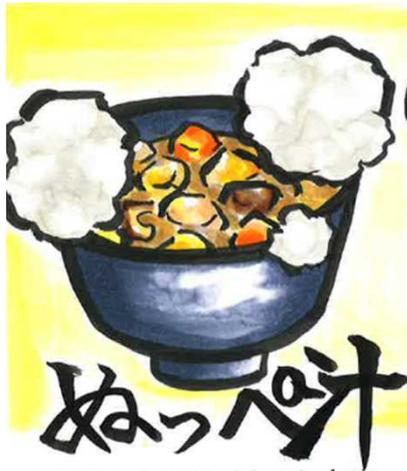


つくば市では子どもたちに人気の給食メニューを市のホームページ(学校給食レシピ集)や料理レシピサイトで紹介しています。伝統的な郷土料理から、ちょっとおしゃれなアレンジメニューまで学校給食を通して給食のことや地場産物のことなど家族でゆっくり話しながら楽しく食べるきっかけづくりを行っています。



ぬっぺ汁

日本各地に「ぬっぺ汁」という郷土料理があり、つくば市のぬっぺ汁は「するめ」が入っているのが特徴です！
するめのだしと旬の野菜がたくさん入っていて、食物繊維やビタミン類を摂取出来ます！

材料(4人分)

- 豆腐: 1/3丁 里芋: 4個
- こんにゃく: 80g 干し椎茸: 5g
- ごぼう: 30g 大根: 100g
- 人参: 60g しいたけ: 2個
- するめ: 5g 水: 700ml
- しょうゆ: 大さじ1 塩: 小さじ1/2

- ①するめをはさみで細かくカットする
- ②ずいきを戻して1cm幅に切る
- ③その他の具材も食べやすい大きさに切る
- ④かつお節と昆布でだしをとり、煮えにくい具材から煮る(顆粒だしでも可)
- ⑤具材に火が通ったら塩としょうゆで味付けする



丁寧にとった出し汁と、するめのうま味があわさって奥深い味わい人気です。



鶏肉のずばにんじんスープ

材料(4人分)

- 鶏もも肉 60g X 4枚
- 酒 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- 油 小さじ1
- にんにくひとかけ
- にんじん 1/2本
- サラダ油少々
- ★ (しょうゆ 大さじ1/2 砂糖 小さじ1強)
- みりん 小さじ1/2 酢 小さじ1弱

- ①鶏肉に酒と塩で下味をつける
- ②フライパンに油をひき両面を焼く
- ③にんにくとにんじんをそれぞれすりおろす
- ④鍋に油をひき、③を炒める
- ⑤★の調味料を加えてひと煮立ちさせる
- ⑥鶏肉に⑤のソースをかけて完成



給食では、つくば市産の「にんじんペースト」を作っているよ！

「つくば市産にんじんペーストを給食に使いたい！」という思いから生まれたレシピ。ご飯にもパンにもあう味付けで、にんじんが苦手な子ども達にも好評です。

ヤーコンのピリ辛炒め

つくば市特産 ヤーコンとは？
南米のアンデス原産で見た目はさつまいも。味はほんのり甘く、シャリッと梨のような食感の根菜だよ！ よろしくね☆

- 材料(4人分)
- ヤーコン 80g
 - れんこん 40g
 - ごぼう 40g
 - にんじん 40g
 - しらたき 60g
 - サラダ油 小さじ1
 - ★ (しょうゆ 小さじ1と1/2 砂糖 小さじ1と1/2)
 - 和風たれ 小さじ1
 - 七味唐辛子 少々

- ①ヤーコンは皮をむき、水にさらし、あく抜きをする。ごぼうとともに、ささがきに切る。
- ②れんこんとにんじんは、いちまう切りにする
- ③しらたきは下茹でし、食べやすい長さに切る
- ④フライパンに油をひき、具材を炒める
- ⑤★の調味料を加え、さつと炒め、七味唐辛子をふる。



ご飯、牛乳
鶏肉のにんじんソース
キャベツといんげんの昆布あえ
高野豆腐の煮物

ヤーコンはほのかな甘みがあり、クセがないので炒め物やスープなどでいただきます。つくば市産のヤーコンは11月～3月頃まで期間限定で給食に登場します。



市キャラクター フックン船長

レシピ詳細については、こちらからご覧ください

