

学校給食人気レシピ 立川産野菜で **冬** を元気に

冬に旬を迎え、栄養価も高まる「立川産冬野菜」を使ったレシピをご紹介します。市立小・中学校の給食で実際に提供した人気メニューです。ご家庭でもぜひお試しください。
☎学校給食課・内線6811

立川産野菜のお求めは「ファーマーズセンターみのり立川」「みのり立川幸町店」へ☎産業観光課農業振興係・内線2650



🍴 根菜のカレーライス

旬の根菜がたっぷりとれるカレーです。市の学校給食ではルーを手作りしています。市販のルーでももちろんおいしく作れます(調味料を加減してください)。

材料 (4人分)

- ごはん……………4皿分
- 豚肉(カレー用)……………60g
- 玉ねぎ……………中1個
- 大根……………中約5cm
- じゃがいも……………中2個
- ごぼう……………1/4本
- にんじん……………中1/2本
- れんこん……………1/3節
- にんにく・しょうが……………各1/2かけ
- サラダ油(炒め用)……………適量
- 赤ワイン……………小さじ1
- 水……………適量
- カレールー
 - バター……………大さじ1
 - サラダ油……………小さじ1
 - 小麦粉……………大さじ3
 - カレー粉……………大さじ1/2
 - トマトピューレ・トマトケチャップ……………各大さじ1
 - 中濃ソース・ウスターソース……………各大さじ1
 - しょうゆ……………各小さじ1
 - コンソメ……………小さじ1
 - ベイリーフ・オールスパイス……………少々
 - 塩……………ひとつまみ
 - こしょう……………ひとつり
 - garam masala……………少々

作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、サラダ油と小麦粉を入れて混ぜる。中火にかけながら、チョコレート色になるまで炒め、カレー粉を入れて混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは厚めのスライス、大根・じゃがいも・ごぼう・にんじん・れんこんは一口大に切り、にんにく・しょうがはみじん切りにしておく。大根・ごぼうは下茹でしておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒める。色が変わってきたら、赤ワインを振り入れ、玉ねぎも入れて透き通るまで炒める。
- ④ごぼう・にんじん・れんこんも入れて混ぜ合わせ、油が全体に回ったら、かぶるくらいの水を入れて煮る。
- ⑤にんじんがやわらかくなったら、大根・じゃがいも・★を入れてさらに煮る。
- ⑥すべての材料がやわらかくなったら、①のルーを入れて混ぜ合わせ、とろみがつくまで煮る。◆で味を調える。



🍴 たちブロあげ

都内1位の生産量を誇る立川産ブロッコリーを使ったメニューです。平成30年度に実施した「献立募集」で、市立中学校の生徒から応募がありました。ひじきの煮物のリメイクにもおすすめ。

材料 (10個分)

- ブロッコリー……………小房8個くらい
- 餃子の皮……………10枚
- 小麦粉……………大さじ1
- 水……………適量
- ひじき……………大さじ3
- にんじん……………輪切り1cm
- 油揚げ……………1/3枚
- 大豆(水煮)……………大さじ2
- サラダ油……………小さじ1/2
- しょうゆ・みりん……………各小さじ2
- 酒……………小さじ1/2
- ★砂糖……………小さじ2
- 水……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ2
- 揚げ油……………適量

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹で、ざく切りにする。
- ②ひじきは水で戻し、よく洗う。にんじんはせん切りにする。油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- ③サラダ油で②と大豆を炒め、★を加えて煮る。
- ④③の粗熱がとれたら、①とマヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④を餃子の皮に置き、水溶き小麦粉をのり代わりにして包み、170~180℃の油できつね色になるまで揚げる。



芋煮は山形県の郷土料理です。立川産の美味しい里芋を使って作りました。

材料 (4人分)

- 里芋(下茹で不要)……………4個(約200g)
- 長ねぎ……………1本
- 牛肉……………100g
- 糸こんにゃく……………1/2袋
- だし汁……………3カップ
- サラダ油……………小さじ1
- みりん……………小さじ2
- ★三温糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1

作り方

- ①里芋は皮をむいて一口大に切る。長ねぎは食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは5cmの長さに切る。
- ②鍋に里芋・長ねぎ・だし汁を入れて火にかける。沸騰したら中火で5分煮る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったら②の鍋に入れる。
- ④★と糸こんにゃくを入れて火を弱め、里芋がやわらかくなるまで煮る。

料理の写真はイメージです。