ソフトめんのミートソースかけ
(滋賀県産大豆ミートミンチ使用)

米原市立東部学校給食センター提供

材　料　　【小学校５年生１人分】

大豆ミート(滋賀県産大豆使用)	**3.5g**
豚ひき肉	22g
キャノーラ油	0.5g
おろしにんにく	0.2g
玉ねぎ	60g
にんじん	12g
グリーンピース（冷凍）	5g
マッシュルーム水煮	8g
ナチュラルチーズ	1.5g
トマトケチャップ	19g
トマトダイス	5g
ウスターソース	2.8g
コンソメ粉末	2g
パプリカ粉末	0.04g
本みりん	0.9g
食塩	0.2g
白こしょう	0.01g
水	45g
片栗粉	2g

お湯で戻すと
約3倍になります!!

献　立

★ソフトめんのミートソース
(滋賀県産大豆ミートミンチ使用)
・牛乳
・ボロニアソーセージ
・コーンサラダ

作り方

①大豆ミートは、ぬるま湯で戻し、ザルで水気をきる。
②玉ねぎ、にんじんは、みじん切りにする。
③キャノーラ油とおろしにんにくを鍋に入れ温め、豚ひき肉を炒める。
④玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
⑤水を入れ、煮立てる。
⑥マッシュルーム、戻した大豆ミートを加え、更に煮る。
⑦調味料を入れ、更に煮る。
⑧グリーンピースを入れ、片栗粉でとろみをつける。
⑨ナチュラルチーズを加える。

じゃがいものうま煮 (国産ひとくちソイミート使用)

彦根市小学校提供

材料　【１人分】

	ひとくちソイミート	**6ｇ**
	鶏むね肉	10ｇ
	じゃがいも	55ｇ
	にんじん	15ｇ
	玉ねぎ	40ｇ
	さやいんげん	10ｇ
	サラダ油	小さじ1/5
A	三温糖	小さじ1/2
A	濃口醤油	小さじ1
A	本みりん	小さじ1/5
	水	適量

お湯で戻すと約3倍になります!!

献　立
・麦ごはん
・牛乳
・ちぐさ焼
・ひじき炒め
★じゃがいものうま煮
（国産ひとくちソイミート使用）

① 玉ねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り（5mm程度）、じゃがいもは厚めのいちょう切り（1cm程度）、さやいんげんは3cmくらいに切る。
ひとくちソイミートは分量外の水で戻しておく。

② 鍋にサラダ油を入れて鶏肉を炒め、色が変わったらにんじん、じゃがいも、玉ねぎ、大豆ミート、水を入れて中火で煮る。野菜が柔らかくなったら、さやいんげんを入れる。

③ Aを入れて、味を調えたら完成。

鯨のオーロラソース和え

米原市立東部学校給食センター提供

材料　【小学校５年生１人分】

	鯨肉（角切り）	**30g**
A	料理酒	0.3g
	濃口しょうゆ	0.75g
	おろし生姜	0.3g
B	片栗粉	2.5g
	薄力粉	1.0g
	じゃがいも	25g
	揚げ油	適量
C	トマトケチャップ	6.5g
	ウスターソース	2.8g
	三温糖	2.0g
	水	2.0g

献　立
・コッペパン
・牛乳
★鯨のオーロラソース和え
・マカロニサラダ
・白菜のクリーム煮

①鯨肉は、**A**の調味料で下味をつける、**B**の粉をまぶして１７５℃で約４分３０秒揚げる。

②じゃがいもは、２ｃｍのサイの目切りにし、１６５℃で約４分揚げる。

③**C**の調味料を鍋で煮詰め、ソースを作る。
④揚げた鯨肉、じゃがいもを、③のソースにからめる。

くじら肉とさつまいもの甘辛揚げ

彦根市小学校提供

	材料　【１人分】	
	鯨肉（角切り）	**20g**
A	生姜（チューブ）	1cm程度
A	料理酒	小さじ1/5
	片栗粉	小さじ1
	さつまいも	30g
	サラダ油	適量
B	料理酒	小さじ1/2
B	三温糖	小さじ1/2
B	濃口醤油	小さじ1/2
B	水	小さじ1/2

献　立
・麦ごはん
・牛乳
★くじら肉とさつまいもの甘辛揚げ
・ 切り干し大根のうま煮
・かす汁

① くじら肉はAに30分程つけておく。
さつまいもは2cmの角切りにし、水にさらしておく。

② さつまいもの水気を切り、170°Cの油で素揚げする。
下味をつけたくじら肉は片栗粉をつけて180°Cの油で揚げる。

③ 鍋にBを入れて沸騰するまで加熱する。
④ ②に③をかけて、からめたら完成。