# キーマカレー

**（滋賀県産大豆ミートミンチ使用）**

長浜南部学校給食センター提供

## 材 料 【1人分( 中学年)】

お湯で戻すと
約3倍になります!!

| | |
|---|---|
| **大豆ミートミンチ（乾燥）** | **5 g** |
| 若鶏肉　ひき肉 | 20 g |
| 牛ひき肉 | 20 g |
| しょうが　おろし | 0.5 g |
| にんにく　おろし | 0.5 g |
| なたね油 | 0.5 g |
| たまねぎ　（せん切り） | 50 g |
| にんじん　（せん切り） | 15 g |
| 青ピーマン　（2㎜スライス） | 5 g |
| トマト水煮　ダイスカット | 10 g |
| Ⓐ ぶどう酒　赤 | 4.5 g |
| Ⓐ りんごジャム | 3 g |
| Ⓐ 三温糖 | 0.5 g |
| Ⓐ ウスターソース | 0.5 g |
| Ⓐ コンソメ　顆粒 | 0.3 g |
| Ⓐ カレー粉(小・中学校のみ) | 0.1 g |
| カレールウ | 15 g |

### 献 立

- ナン
- **キーマカレー**
  **(滋賀県産大豆ミートミンチ使用)**
- マカロニサラダ
- アイスクリーム
- 発酵乳

（写真は中学生の量）

## 作 り 方

❶大豆ミートを湯で戻す。
一釜５kg分(タライを使用)に対し
湯は9～10L使用。(少し硬めに戻す)

❷油をひき、しょうが、にんにくを炒める。

❸牛ミンチ、鶏ミンチを加え炒める。

❹にんじん、たまねぎを加えさらに炒める。

❺湯で戻した大豆ミートを釜に入れる前にほぐし、ピーマン、トマト水煮、大豆ミートを加え、煮る。
(硬めに戻した大豆ミートが野菜の水分を吸いこみ、ほどよい柔らかさになる。)

❻Ⓐの調味料を入れ、更に煮る。(水分量は適宜調整)

❼最後にカレールウを入れ仕上げる。

# 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。