



# 3

## 「小山の恵みいっぱいメニュー」

(小山市)



- はとむぎ入り<sup>とり</sup>鶏ごぼうごはん ● 牛乳 ● ラムサールホンモロコのチーズ揚げ
- 磯香あえ ● じゃがいものすり流し汁



### 栄養価

1食分 (中学校)

- エネルギー …………… 747 kcal
- たんぱく質 …………… 27.5 g
- 脂質 …………… 21.3 g
- カルシウム …………… 452 mg
- 鉄 …………… 3.7 mg
- 塩分 …………… 3.2 g
- 食物繊維 …………… 4.8 g



おやまブランド公認キャラクター  
「政光くん・寒川尼ちゃん」

### ★給食レシピ★

#### はとむぎ入り 鶏ごぼうごはん

小山市の特産物、はとむぎを使った混ぜごはんです。

#### － 材 料 － (約4人分)

- はとむぎごはん …………… 茶碗 4杯
- 油 …………… 小さじ 1
- ごぼう …………… 1/2本
- とりこま肉 …………… 80g
- 油揚げ …………… 1.5枚
- にんじん …………… 3cm
- 砂糖 …………… 大さじ 1弱
- みりん …………… 小さじ 1と1/3
- しょうゆ …………… 大さじ 1強



#### ● 作り方 ●

- ① はとむぎは1時間以上水に浸し、米と一緒に炊きます。
- ② ごぼうはさがき、にんじんは千切り、油揚げは油抜きし、短冊切りにしておきます。
- ③ 油を熱し、ごぼうを香りが出るまでよくいため、とり肉を加えます。色が変わったらにんじんを加えてさらにいためます。
- ④ 火が通ったら、調味料を加えて味を調えます。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を加えてよく混ぜます。

※調味料は、材料の分量によって調整します。

## ラムサールホンモロコのチーズ揚げ

小山市で養殖を始めた新たな特産物です。

### － 材 料 － (約4人分)

- ホンモロコ ……………約12尾
- 塩・こしょう ……………少々
- 米粉 ……………適量
- 揚げ油 ……………適量
- 粉チーズ ……………大さじ1と1/3

### ● 作り方 ●

- ① ホンモロコは水洗いし、水を切って塩こしょうで下味をつけ、米粉をまぶして油で揚げます。
  - ② ①に粉チーズをまぶします。
- ※ラムサールホンモロコが手に入らない場合は、わかさぎで代用できます。

## じゃがいものすり流し汁

すりおろしたじゃがいもを加えることで、とろみのある汁になります。

### － 材 料 － (約4人分)

- はくさい ……………4枚
- にんじん ……………3cm
- えのきたけ ……………1/3袋
- 万能ねぎ ……………適宜
- じゃがいも ……………2/3個
- 酒 ……………小さじ1弱
- しょうゆ…………小さじ1
- 塩 ……………小さじ1/2強
- かつおぶし…………小袋3袋
- 水 ……………600cc

### ● 作り方 ●

- ① はくさいは短冊切り、にんじんは千切り、えのきたけは石づきを取り半分に、ねぎは小口切りにしておきます。じゃがいもはすりおろして、ラップなどをかけて、空気にふれないようにしておきます。
- ② 鍋に水をはり、かつおぶしでだしをとります。
- ③ だし汁に、にんじん、えのきたけ、はくさいを加えます。
- ④ 火が通ったら、すりおろしたじゃがいもを加えてさらに火を通し、調味料を加えて味を調べ、最後に万能ねぎを入れて火を止めます。

### ～ラムサールホンモロコ～

小山市では、農薬や化学肥料に頼らない環境にやさしい農法による「ふゆみずたんぼ米」栽培と合わせて、渡良瀬遊水地周辺の田んぼの一部を養殖池にしてホンモロコを養殖しています。もともと琵琶湖だけにしか生息しない琵琶湖固有種のコイの仲間です。コイ科の魚ではもっともおいしいとされ、やわらかく、まるごと食べることができます。唐揚げ、天ぷらなどいろいろな調理法があり、京都では高級食材とされています。



### 栄養教諭からのメッセージ ～食育について～

食育基本法では、「食育」を「①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置づけています。

長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。ご家庭でも食と健康に意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。