

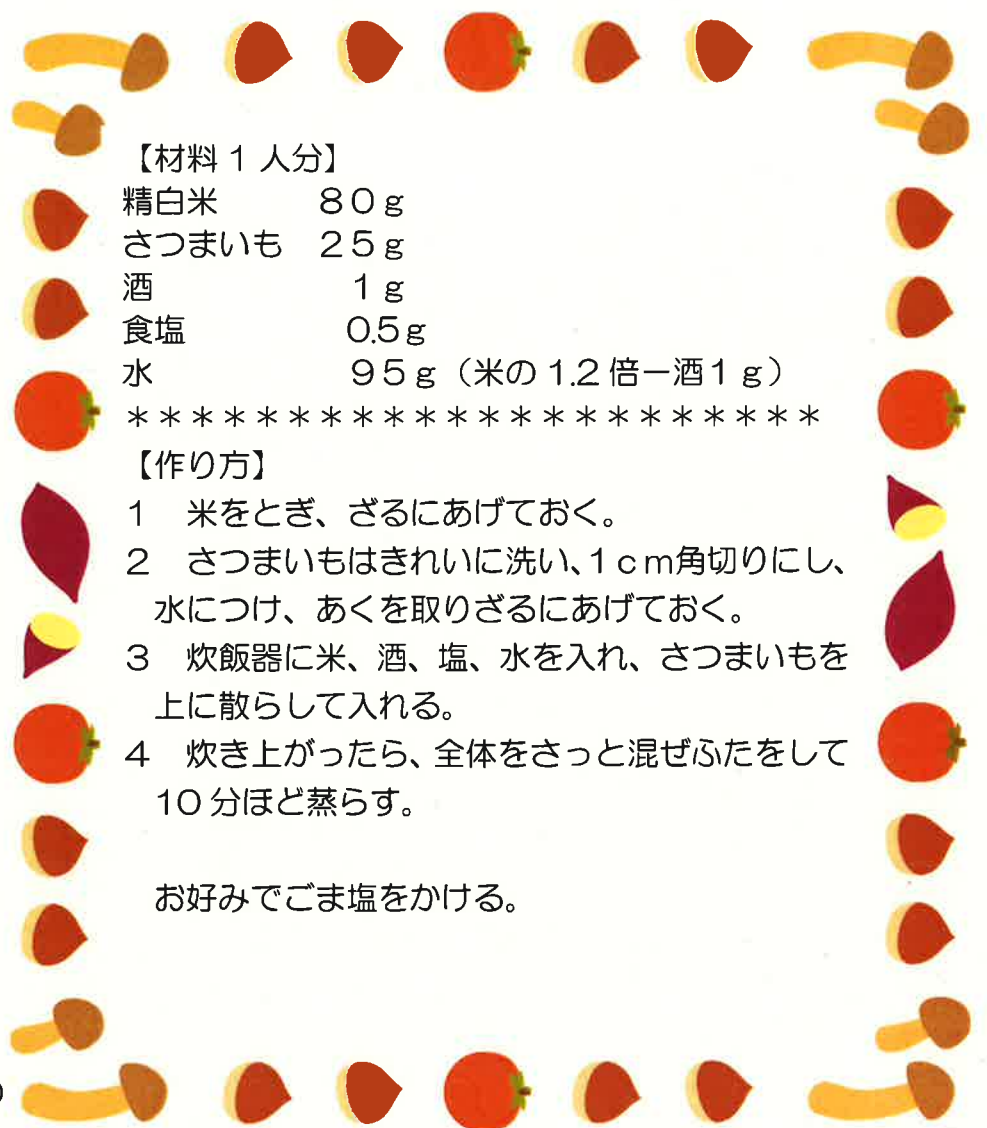


☆秋葉小学校の給食では、各学年、年に2回給食室でご飯を炊いて出しています。1回目さつまいもごはんを炊いています。



さつまいもは、戸塚区近辺で作られている地場産品です。さつまいもも、横浜生まれの農産物の「はま菜ちゃん」の一つです。

野菜26品目、果物4品目の計30品目が登録されています。



【材料 1 人分】

- 精白米 80g
- さつまいも 25g
- 酒 1g
- 食塩 0.5g
- 水 95g (米の1.2倍-酒1g)

【作り方】

- 1 米をとぎ、ざるにあげておく。
- 2 さつまいもはきれいに洗い、1cm角切りにし、水につけ、あくを取りざるにあげておく。
- 3 炊飯器に米、酒、塩、水を入れ、さつまいもを上に乗せて入れる。
- 4 炊き上がったら、全体をさっと混ぜふたをして10分ほど蒸らす。

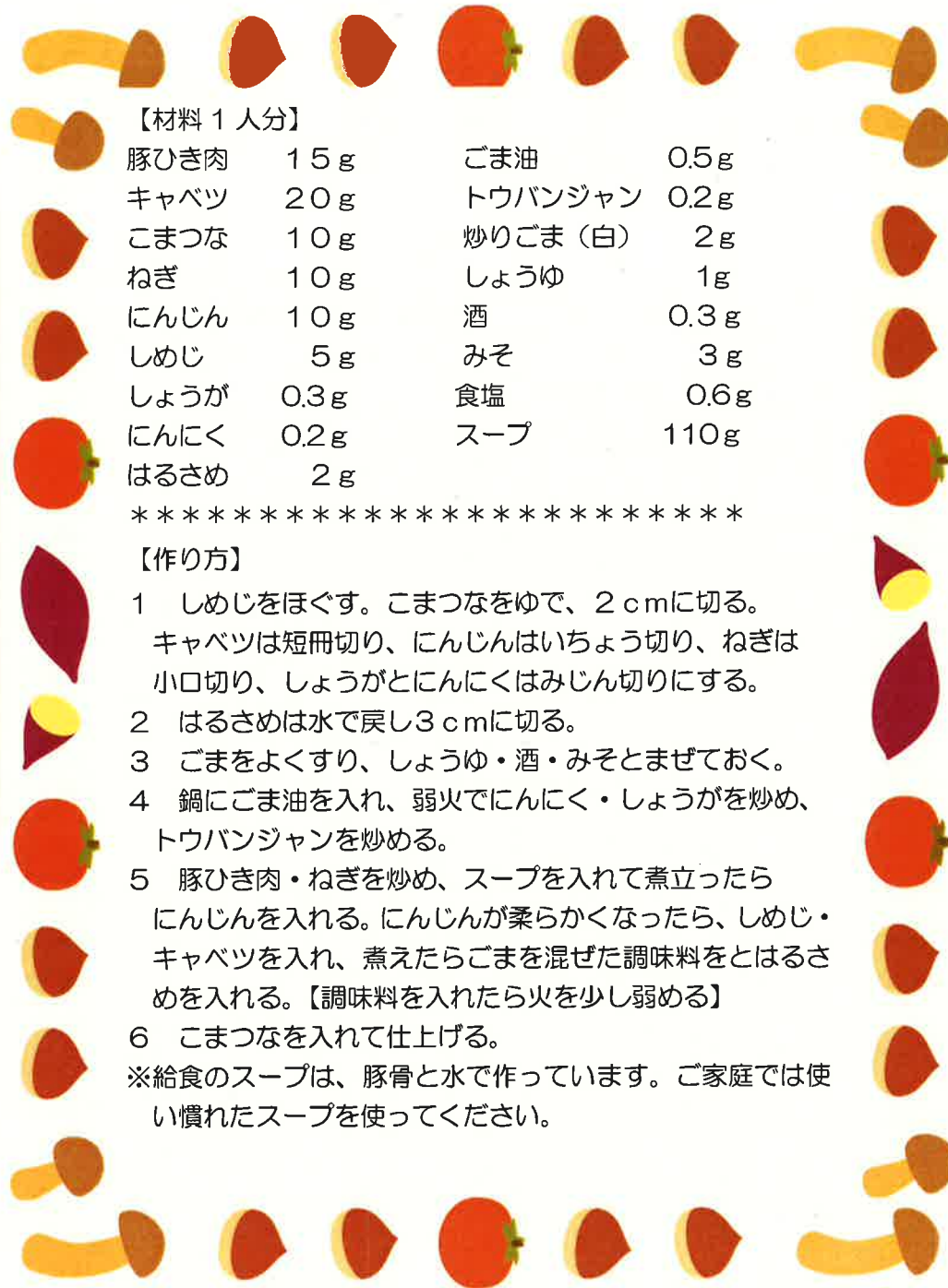
お好みでごま塩をかける。



☆この料理は、横浜市の小学生を対象に毎年応募している「はま菜ちゃん料理コンクール」平成27年度の入選作品です。



はま菜ちゃんは、横浜生まれの農産物のシンボルマークです。  
野菜26品目、果物4品目の計30品目が登録されています。



【材料 1人分】

豚ひき肉	15g	ごま油	0.5g
キャベツ	20g	トウバンジャン	0.2g
こまつな	10g	炒りごま(白)	2g
ねぎ	10g	しょうゆ	1g
にんじん	10g	酒	0.3g
しめじ	5g	みそ	3g
しょうが	0.3g	食塩	0.6g
にんにく	0.2g	スープ	110g
はるさめ	2g		

\*\*\*\*\*

【作り方】

- 1 しめじをほぐす。こまつなをゆで、2cmに切る。キャベツは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 2 はるさめは水で戻し3cmに切る。
- 3 ごまをよくすり、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 4 鍋にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚ひき肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったらにんじんを入れる。にんじんが柔らかくなったら、しめじ・キャベツを入れ、煮えたらごまを混ぜた調味料をとるはるさめを入れる。【調味料を入れたら火を少し弱める】
- 6 こまつなを入れて仕上げる。

※給食のスープは、豚骨と水で作っています。ご家庭では使い慣れたスープを使ってください。