

～地産地消とは「その土地でとれたものを、その土地で消費すること」をいいます～

☆メリット☆

- ・新鮮で美味しく、旬を味わえる。
- ・生産者の顔が見え、安全・安心。
- ・消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる。
- ・生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする。
- ・運搬距離が短いので二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい。

地産地消の取組でJA 横浜の「横浜産の野菜」と「はまぼく」を購入し、給食の献立を調理しました。

◆はま菜ちゃん献立シリーズ①◆



～はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ～ (米粉バージョン)

材料 (4人分)

米粉	40g
水	30g
豚肉	50g
油揚げ	1/2 枚
さつまいも	50g
キャベツ	葉 2 枚
だいこん	60g
たまねぎ	1/4 個
にんじん	50g
こまつな	20g
豆乳	100cc
みそ	大さじ 3
かつお顆粒だし	600cc

作り方

- 1 油揚げをキッチンペーパーに挟み、軽く押しあてながら余分な油を吸い取る。その後、短冊切りにする。
- 2 だいこん・にんじんはいちよう切り・キャベツは短冊切り、玉ねぎはうす切り、こまつなは 2 cm に切る。さつまいもはいちよう切りにし、水につける。
- 3 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。にんじん・だいこんを入れ、少し火が通ったら、たまねぎを入れる。
- 4 米粉・水を混ぜ合わせたすいとんを一口大になるよう、スプーンでゆっくりと汁の中に落とす。
- 5 さつまいも・油揚げ・キャベツを入れ、火が通ったら、こまつな・豆乳・みそを入れる。

☆小麦アレルギーに対応できるように米粉を使用

給食の献立から変更した点

- ・すいとんは、小麦粉と水→米粉と水にしてみました。
- ・にら→こまつなにしました。
- ・だし汁は、かつお節と水→かつお顆粒だしと水にしました。

