

Let's 帯広産 Cooking No.2 ～家族で料理を作ってみよう!～



成長期の子供達にとって毎日の食事は、規則正しい生活リズムを整え、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。

そこで、食育という観点から、帯広産の食材を使い、親子で一緒に作れる料理のレシピを作成しました。次のお休みの日に、挑戦してみませんか？



★本レシピの掲載先ホームページ
「帯広市PTA連合会」「帯広市学校給食共同調理場」

ふるさとの風土に学び 人がきらめき 人がつながる おびひろの教育

帯広市教育委員会
帯広市PTA連合会



編集：食育検討委員会

給食レシピ2 「牛肉とごぼうの含め煮」

帯広・十勝産の食材
で作れますよ！

◎材料◎ (4人分)

- 牛肉薄切り …… 100g
- 日本酒 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごぼう …… 120g (小1本程度)
- にんじん …… 90g (1/2本程度)
- むき枝豆 (冷凍) …… 60g
- 砂糖 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- かつおだし汁 …… 1/2カップ



◎作り方◎

- ① かつお節でだし汁をとっておく
- ② 牛肉は一口大に切り、日本酒、しょうゆで下味をつける
- ③ ②を少量の油(分量外)でさっと炒める
- ④ ごぼうは7～8mm程度のななめ輪切、人参は厚めのイチヨウ切にする
- ⑤ 人参は下茹で、むき枝豆は湯通しし、それぞれ水を切っておく
- ⑥ ごぼうは柔らかくなるまで茹でる
- ⑦ 鍋にかつおだし汁、調味料を入れてごぼう、人参、牛肉、枝豆の順に入れて味がしみこむまで煮込んで、できあがり！

※分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。

朝ごはん 体と心のスイッチ ON!



◆脳の目ざましスイッチ◆

ごはん・パン・シリアル
など

◆体(体温上昇)の

目ざましスイッチ◆

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳
など

◆体内(排便)の

目ざましスイッチ◆

汁物・デザート・野菜・果物
など



保健室の先生から

朝ごはんは、子ども達の午前中の活動を支える大切なエネルギー源です。毎日バランスよく食べることで、「授業に集中できない…」「なんだかイライラする…」「お腹が空いてくると、痛くなる…」という状況のスイッチが切り替わるお子さんもいますよ。



十勝産の小麦を使って ベーグルをつくろう！！

◎材料◎ (2個分)

- 強力粉 …… 1カップ
- ドライイースト …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ2
- お湯 (50度くらい) …… 70cc
- 塩 …… 小さじ1/4

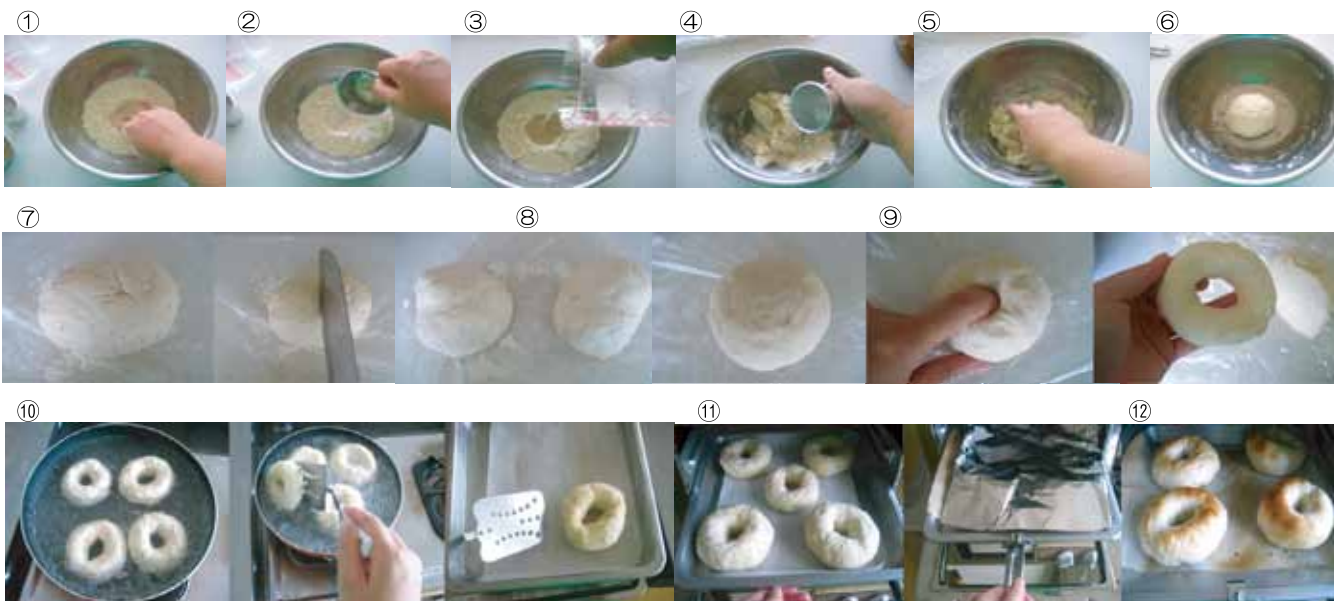


※ドライイーストは「予備発酵不要」を使用しましょう

◎作り方◎

- ① ボールに粉を山にして入れ、真ん中をくぼませる
- ② くぼみにイーストと砂糖を入れる
- ③ お湯を注ぎ、全体をざっと混ぜ合わせる
- ④ 塩を加えこねる (※指先をつかって)
- ⑤ 5分くらいよくこねる (※手のひらをつかって)
- ⑥ 生地をラップで包み5～10分くらい置く
- ⑦ 包丁で2等分に切り分ける
- ⑧ 表面が「入」になるように内側に生地を丸め込む
- ⑨ 中央に指を入れ、リング状に成型する
- ⑩ フライパンにお湯を沸かし、沸騰している湯に生地を片面1分ずつ茹でる。ゆでたら水分をよく切る
- ⑪ オープン中段 (180～200℃) で15分焼く
※こんがり焼き目がついたら、ホイルをのせましょう
- ⑫ できあがり！

十勝は小麦の栽培も盛んで、最近では「ハルキラリ」「キタノカオリ」など、パンに適していると言われる品種も作られています。



ベーグルにはさもう！「リンゴジャム」

◎材料◎ まずリンゴ1個で作ってみましょう

- リンゴ …… 1個
- グラニュー糖 …… リンゴの重さの1/3
- レモン汁 …… リンゴの重さの5%

◎作り方◎

- ① リンゴの皮をむく
- ② リンゴを薄く「いちょう切り」にする
- ③ リンゴを鍋に入れ、レモン汁を加え木べらで混ぜながら中火で煮る (水は入れません)
- ④ 水分が出てきたら、グラニュー糖を3回に分けて加える
- ⑤ 鍋にフタをして弱火で15分煮る
- ⑥ りんごが透き通ってきたら、木べらで細かく切りながら混ぜる
- ⑦ 白っぽさがなくなり、透き通ってきたら、できあがり！
※煮込む時に「しっかり洗った」皮を「だし袋」や「お茶パック」に入れるときれいなピンク色になります

帯広・十勝で栽培されている「ピート＝甜菜 (てんさい)」は、地元の製糖工場で、グラニュー糖などの原料になっています。



イチゴやオレンジなどの果物の他にも甘く煮たカボチャをペースト状にしても美味しいよ！

ベーグルにはさもう！「ポテトサラダ」

◎材料◎ (4人分)

- じゃがいも …… 3個
- にんじん …… 1/3本
- えだまめ (冷凍) …… 適量
- とうもろこし …… 大さじ2
- 牛乳 …… 50cc
- マヨネーズ …… 大さじ1.5
- 塩コショウ …… 適量

◎作り方◎

- ① じゃがいもの皮をむき、1/4の大きさに切る
- ② 鍋に水を入れゆでる (切らずに、ゆでてから皮をむいてもOK!)
- ③ じゃがいもに火が通ったら、湯切りをしてつぶす
※ポテトマッシャーを使うと便利です
- ④ にんじんを「さいの目切り (サイコロ状)」にする
電子レンジで加熱しておく (塩ゆでもOK!)
- ⑤ 枝豆は解凍して、さやから取り出す
- ⑥ ④が温かいうちに、牛乳・マヨネーズを混ぜる
- ⑦ にんじん・コーン・枝豆を加え、塩コショウで味付けをして、できあがり！

帯広・十勝は日本有数のジャガイモの産地。「メークイン」「男爵」「コナフブキ」「キタアカリ」や、全国で販売されているお菓子の原料となる「トヨシロ」など様々な品種が作られています。

カリカリに焼いたベーコンやレタス…
美味しさと栄養のバランスを考えて、
オリジナルのベーグルを作ろう！

