

# TOYOOKA

# 春夏秋冬おすすめレシピ

行事食

郷土料理

季節の食材を使った料理





おすすめレシピ

えんどうごはん

ひなまつりメニュー

キャベツバーグ

こどもの日メニュー  
あじさいロール

ハタハタの南蛮漬け

# えんどうごはん

豊岡市 健康増進課



材料 4人分

米	2合
グリンピース	60~80 g
塩	小さじ 1

一緒に炊くことで、豆のうまみ  
がご飯になじみ、おいしいです

作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. グリンピースは洗って水気を切つておく。
3. 1に塩を入れて混ぜ、グリンピースを加えて炊く。
4. 蒸らしてから軽く混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

エネルギー298Kcal たんぱく質7.4 g 脂質0.8 g 塩分相当量0.8 g

## 豊岡の農業と「コウノトリ育む農法」

豊岡市では、自然を大切にしながらおいしい野菜やお米を作っています。

なかでも「コウノトリ育む農法」は、特徴的な取り組みです。

これは、野生に暮らす大型で肉食の鳥類「コウノトリ」さえも暮らせるような環境を取り戻すために、農薬や化学肥料をできるだけ使わず、虫やカエルなどの生き物がたくさんいる田んぼを作る方法です。

今では、5枚に1枚の田んぼがこの農法に取り組んでいます。

全国各地、海外でも人気のお米となりましたが、

自慢のお米をぜひ子どもたちに食べてほしくて、

市の学校給食では「コウノトリ育む農法」のお米を提供しています。

放鳥から20年

500羽

をこえたよ

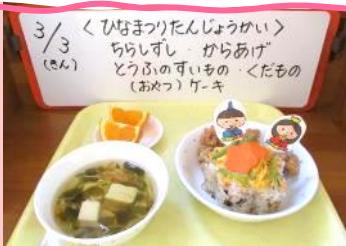


# ひなまつりメニュー

豊岡市 日高町保育園・認定こども園連絡協議会



3月の行事食「ひなまつりメニュー」  
日高町保育園・認定こども園連絡協議会 各園の様子



## 材料 園児 1人分

ご飯	50g
合「酢	10g
わせ砂糖	5 g
酢」塩	0.3g
「干ししいたけ	1 g
具にんじん	5 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
ちりめんじゅこ	2 g
卵	25g
きゅうりまたは絹さや	1切れ
赤板（かまぼこ）またはにんじん	1切れ
すし揚げ	6 g
煮「水	40cc
汁しょうゆ	4 g
みりん	4 g
砂糖	3 g

## 作り方

- すし揚げは、三角に切り、袋状に開き、湯通しする。
- 鍋に煮汁を入れ、1を入れて落し蓋をし、煮汁がなくなるまで煮含める。
- 薄焼き卵を作る。
- 干ししいたけ、にんじんは調味料で煮含める。
- 炊きたてのご飯に合わせ酢を回し入れ、4とちりめんじゅこを混ぜ合わせる。
- 汁を軽くしぼったすし揚げに、5を詰める。おだいりさまに見立て、「しゃく」はきゅうりか絹さやをゆがいてつける。
- もう一つは、三角おにぎりにし、3の薄焼き卵を巻く。「せんす」は赤板（かまぼこ）やにんじんを薄くいちらしにしでつける。
- おひなさまの顔の絵をつけて楊枝につけて6・7にさす。

おひなさまの顔は、キャンディチーズの半分にのりを巻いて顔にし、黒ごまで顔を作つてもよい

栄養価 (1人分)

エネルギー288Kcal たんぱく質8.6 g 脂質3.9 g 塩分相当量1.5 g



# キヤベツバーグ

豊岡市 健康増進課



## 神鍋高原キヤベツ【主な産地：神鍋高原】



みずみずしくて甘い、シャキッとした歯ごたえが特徴。

標高350メートルに位置する神鍋特有の環境で育まれています。

【おいしさを育む神鍋高原の3つの要素】

- ①昼夜の寒暖差が大きい気候
- ②冬の積雪
- ③水はけがよく肥料の保持力の高い火山灰由来の土壌

キヤベツを選ぶ際は、みずみずしくて、重みがあり、葉がしっかり巻いているものがおいしいキヤベツの特徴です。探してみてください。

## 材料 2人分

豚ひき肉	80 g	油	小さじ1
鶏ひき肉	80 g	ケチャップ	大さじ1強
キヤベツ	80 g	ウスターソース	小さじ1
玉ねぎ	40 g	バター	小さじ1
パン粉	大さじ4		
牛乳	大さじ1		
卵	1/2個		
塩・こしょう	少々		

豊岡市ホームページに、  
野菜レシピを掲載しています  
「豊岡市 野菜レシピ」と検索！

## 作り方

1. キヤベツはみじん切りにして、塩（分量外）を振り、しばらく置いて水気を絞る。
2. 玉ねぎはみじん切りにして、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ600Wで2~3分加熱する。
3. ボウルにひき肉、1・2、パン粉、牛乳、卵を合わせ、塩・こしょうをしてよく混ぜ合わせ、小判型にする。
4. 3をフライパンまたはオーブンで焼く。
5. ケチャップ、ウスターソースを火にかけ、バターを加えてソースを作り、4にかける。

栄養価（1人分）

エネルギー276Kcal たんぱく質19.3g 脂質18.8g カルシウム52mg 鉄1.5mg 塩分相当量1.0g



# 子どもの日メニュー・あじさいロール



豊岡市 保育園・認定こども園



こうのとり認定こども園



6月のおやつ  
あじさいロール



材料 園児1人分

サンドイッチ用食パン	2枚
ブルーベリージャム	10g

作り方

1. 食パンにジャムを塗ってくるくると巻く。
2. 3等分に切り、飾りつける。



いちごジャムでもOK  
子どもと一緒に作れるおやつ！

栄養価 (1人分)

エネルギー63Kcal たんぱく質1.7 g 脂質0.8 g 塩分相当量0.2 g

# ハタハタの南蛮漬け

豊岡の郷土料理



## 山陰海岸の名物ハタハタ

山陰地方のハタハタの水揚げ量は全国トップクラス。春のハタハタは皮がやわらかく脂がのっているのが特徴で、そのまま焼いたり、干物や炙りなどで食べるのがおすすめです。他には煮つけや唐揚げ、南蛮漬けなどにして食べるのが一般的です。



## 材料 4人分

ハタハタ	小10~15匹	玉ねぎ	1/2個
塩・こしょう	少々	ピーマン	3個
片栗粉	適宜	にんじん	1/3本
揚げ油	適宜	しょうが	1かけ
A 〔しょうゆ 砂糖 酢 だし汁〕	各大さじ3	鷹の爪 レモン	1本 適量
	180ml		

## 作り方

1. ハタハタは、頭と内臓を取り除き、水気を切って、塩・こしょうをふる。
2. 1に片栗粉を薄くまぶして揚げ油でカラッと揚げる。油気を切っておく。
3. 野菜はせん切り、鷹の爪は小口切りにする。
4. Aを小鍋に入れて煮立たせて、3を入れる。
5. 2に4をかけて味をなじませる。
6. お好みでレモンなどを添える。

小ぶりな、ハタハタの一夜干しを使うと手軽にできます



## おすすめレシピ

とうもろこしご飯

七夕メニュー  
夏野菜のそぼろ丼

ピーマンの昆布あえ

八代おくらのおかか和え

夏野菜のラタトウイユ

いかめし



# とうもろこしご飯

豊岡市学校給食センター



## シルクコーン（とうもろこし）【主な産地：但東地域】

シルクのような純白の粒が特徴の「シルクコーン」。強い甘み、シャキシャキとした食感が楽しめます。身を包む皮が柔らかいため、生でもおいしくいただけます。茹でても、ご飯に混ぜても、生でもおいしい「シルクコーン」を是非ご賞味ください。

とうもろこしは追熟しないので、収穫したてが一番甘くておいしい野菜です。早めに調理して食べましょう。

## 材料 4人分

米	2合
とうもろこし	80g(小1本)
塩	小さじ1
酒	小さじ2
バター(好み)	10 g

ほんのり甘い炊き込みご飯です。シンプルな味付けなので素材のうまみを感じられます。

枝豆やさつまいもに置き換えてアレンジもできますよ。



## 作り方

1. 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
2. とうもろこしの実を芯からそぎ取る。
3. 1に塩、酒を入れてよく混ぜ、2ととうもろこしの芯を加えて炊く。
4. 炊きあがったら芯を取り除き、ふんわりと混ぜる。
5. 炊きあがりにお好みでバターを混ぜ込めば、香りとコクが加わって、洋風の味わいを楽しむことが出来る。

芯を入れて炊き込むことで、  
素材のうまみを余さず使います

栄養価（1人分）

エネルギー277Kcal たんぱく質5.3 g 脂質1.0 g 塩分相当量1.5 g

# 七夕メニュー 夏野菜のそぼろ丼



カバンストリート保育園・こうのとりの森保育園



「七夕メニュー」  
他の園の様子を紹介



7月の行事食～カバンストリート保育園より～

材料 作りやすい分量 (園児5人分)

合挽ミンチ	100g	スキムミルク	大さじ1
にんじん	1/2本	カレーパウダー	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	米油	大さじ1
なす	1個	ミニトマト	5個
ズッキーニ	1/4本		
ピーマン	1個		

星型のにんじんやオクラ、味付けをカレー風味にすることで、おかわりする子も！

作り方

- にんじんは星型に抜き、ゆがく。
- 野菜は1cm角に切る。
- 深フライパン又は鍋に米油を入れ、合挽ミンチを炒める。
- 2を加えて炒め、蓋をして蒸し焼きにする（野菜の水分を出す）。
- スキムミルクを少しづつ加えながら混ぜ合わせる。
- カレーパウダーを加え、よく混ぜ合わせる。
- お皿にご飯を盛り、6をかけ、半分に切ったミニトマトと1を添える。

栄養価 (園児1人分)

エネルギー105Kcal たんぱく質5.3g 脂質6.7g 塩分相当量0.1g

# ピーマンの昆布あえ

豊岡市学校給食センター



材料 2人分

ピーマン	4個
いりごま	小さじ1
塩昆布	4g
しょうゆ	少々

作り方

- ピーマンは、せん切りにする。
- 耐熱容器に1を入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。柔らかくなったら取り出して、冷ましておく。
- 塩昆布、いりごまを混ぜ合わせる。
- 味をみて、薄かったらしょうゆを入れて味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー11Kcal たんぱく質0.6g 脂質0.3g 塩分相当量0.3g

合橋小学校  
ピーマンの収穫の様子



「たじまピーマン」は、実が肉厚で歯ごたえが良いこと、ピーマン特有の苦みが少ないことが特徴！  
たじまピーマンは但東地域を中心に栽培されています。

合橋小学校では、苗から育てたピーマンを収穫、調理することで、ピーマンが苦手な児童も「おいしい」と食べることができたそう。





# 八代おくらのおかか和え



豊岡市学校給食センター



八代保育園  
種植え～収穫までの様子

収穫した八代おくらは給食でおいしくいただきました

種植え



芽生え



お引越し



作り方

八代おくら	6本
しょうゆ	大さじ1/2
花かつお	1パック
塩	適量

- おくらは、ヘタの先を切り落とし、ガクを切る。塩を擦り付けるようにまぶす。
- 鍋に湯を沸かし、塩が付いたままのおくらを1分程度ゆでる。さっと冷水にくぐらせ、水気を切って、食べやすい大きさに斜めに切る。(4~6等分程度)
- しょうゆ、花かつおをかけ和える。

栄養価 (1人分)

エネルギー10Kcal たんぱく質1.3g 脂質0.1g 塩分相当量0.4g

「八代おくら」は日高町八代地区の伝統野菜です。  
おくらがまだ珍しかった60年前から、伝えられたそうです。  
見た目は大きく、ごつごつしていますが、加熱するととても柔らかくなります。

種植え



芽生え



お引越し



水やり



収穫





# 夏野菜のラタトウイユ



豊岡市 こども未来課



新田小学校  
夏野菜の収穫の様子



## 材料 2人分

トマト	1個
なす	小1本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
にんにく	1/2片
オリーブ油	大さじ1/2
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



## 作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、火にかける。
3. 1を加えて軽く炒め、材料がかぶるぐらいの水とコンソメ顆粒を入れて、やわらかく煮込む。
4. 塩・こしょうで味を調える。

1人分の材料を耐熱容器に入れて  
電子レンジで加熱しても簡単です

栄養価（1人分）

エネルギー73Kcal たんぱく質1.8g 脂質3.3g 塩分相当量0.5g

# いかめし

豊岡の郷土料理



## 豊岡市は漁業が盛んです

津居山港や竹野港では、マツバガニをはじめ  
カレイやハタハタ、ホタルイカやスルメイカといった  
イカ類など、季節ごとにさまざまな魚介が水揚げ  
されています。市民の食生活を支えるだけでなく、  
鮮魚や加工品は観光グルメとしても大人気です。

日本海の豊かな恵みを  
是非ご賞味ください。



## 材料 作りやすい分量

スルメイカ	中5ハイ	A 砂糖	各 大さじ5
もち米(浸水前)	大さじ8	しょうゆ	
楊枝	5本	酒	
		酢	
		水	
		だし昆布	1枚
		土生姜(スライス)	1かけ分

## 作り方

1. もち米は一晩浸水しておく。
2. イカは足とはらわたを抜き、骨を取り、洗う。
3. イカに大さじ2程度のもち米を入れて、楊枝で口を詰める。（もち米はイカの半分ぐらい）
4. 鍋にAを入れて煮立たせる。
5. 3を横にし、中のもち米を平らにして鍋に並べる。（煮汁がイカにかかるくらい。）
6. 落し蓋をして、弱火で1時間加熱し、火を止めたあと、冷めるまで味をなじませる。

もち米はたくさん詰めると、  
火が通らないため、少なめに入れます



## おすすめレシピ

まいたけご飯・名月めし

ハロウィンメニュー  
かぼちゃだんご・かぼちゃのポタージュ

さつまいもの塩バター焼き  
おさつだんご

えのきのピカタ  
しいたけの肉づめ

のっぺい汁



# まいたけご飯・名月めし



豊岡市 健康増進課・豊岡の郷土料理



## まいたけご飯 ~健康増進課~

### 材料 4人分

米	2合
まいたけ	1パック
しめじ	1/2袋
にんじん	1/3本
淡口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2

### 作り方

1. 米を洗い、2合分の水量より少なめに水を張り、約30分つけておく。
2. まいたけは手でちぎり、しめじは石突きを落とし、小房に分ける。にんじんは皮をむき、せん切りにする。
3. 1に、しょうゆ・酒を入れ、軽く混ぜる。2の具材を加え、炊く。
4. 炊き上ががったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。

栄養価 (1人分) エネルギー276Kcal たんぱく質5.6g 脂質0.8g 塩分相当量0.9g

## 名月めし ~豊岡の郷土料理~



### 材料 6人分

米	3合
里いも(小野いも)	5~6個
焼き豆腐	1枚
油揚げ	1枚
鶏もも肉	100g
にんじん	中1/2本
A 〔淡口しょうゆ 酒	大さじ2 大さじ4

### 作り方

1. 里いもは半月切り、焼き豆腐は色紙切り、油揚げは油抜きをし、せん切りにする。にんじんはせん切り、鶏肉は小さめに切る。
2. 1とAを鍋に入れ、煮立てる。しばらくしたら、ざるに具をあげて、煮汁と具を分けて粗熱を取る。
3. 米を洗い、2の煮汁と一緒に炊飯器に入れ、目盛りまで水を加え、混ぜ合わせる。
4. 2の味付けした具を炊飯器に加え、炊く。
5. 炊きあがったら、10分ほど蒸らし、軽く混ぜて出来上がり。

### 小野いもとは…

出石町小野地区で江戸時代から作り継がれてきた、さといもの在来種。口当たりの良いねっとりした粘り、もちもちした食感、濃い味が特徴です。





# ハロウィンメニュー かぼちゃだんご・かぼちゃのポタージュ



豊岡市 こども未来課



かぼちゃだんご  
9月の行事食

栄養価（1人分 5個分程度）

エネルギー126Kcal たんぱく質4.7g 脂質2.3g 塩分相当量0.0g

秋の行事食・イベント  
各園の様子を紹介



こうのとり認定こども園



こうのとり認定こども園

## 材料 (10個分程度)

だんごの粉	50g
絹ごし豆腐	20~30g
かぼちゃ	30g
きな粉	大さじ2

かぼちゃの代わりに  
さつまいもでもOK

## 作り方

- かぼちゃは、皮を削ぎ落とし、電子レンジで加熱し、やわらかくしておく。
- ボウルに1とだんごの粉を入れ、豆腐を加えながら、耳たぶぐらいの固さにこねる。
- 一口大に丸め、生地の真ん中をへこませる。
- 沸騰した湯に入れ、浮き上がったら1分ほどゆで、氷水にとり、器に盛る。
- きな粉をまぶす。

## かぼちゃのポタージュ

## 材料 2人分



かぼちゃ	1/8 個
玉ねぎ	1/4 個
油 (バター)	大さじ1/2
コンソメ	1/2 個
牛乳	50ml

- かぼちゃは1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋に油(バター)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加え炒める。
- 2にひたひたの水とコンソメを加えてやわらかくなるまで煮る。
- 3をミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

栄養価（1人分） エネルギー 77Kcal たんぱく質 2.1g 脂質 4.1g 塩分相当量 0.5g

# さつまいもの塩バター焼き・おさつだんご



豊岡市 健康増進課・豊岡市 こども未来課



## さつまいもの塩バター焼き ~健康増進課~

材料 2人分

さつまいも	150 g
バター	10 g
塩	小さじ 1/4
片栗粉	大さじ 3

作り方

- さつまいもは 2 cm 角のさいの目切りにし、水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
- 耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ 600W で 2 分加熱する。
- 2 に片栗粉をまぶす。
- バターを溶かしたフライパンに 3 と塩を入れ、粉っぽさがなくなるまで加熱する。

栄養価 (1人分) エネルギー 175Kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 4.2 g 塩分相当量 0.8 g

## おさつだんご ~こども未来課~



材料 作りやすい分量

さつまいも	1 本
小豆あん	大さじ 1
バター	10 g
きな粉または すりごま	大さじ 3

おやこで一緒に作れる  
おやつを紹介



作り方 下線の太字：子どもがする作業の例

- さつまいもは皮をむき、2~3cm幅に切り、水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
- 耐熱容器に並べ、ラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- 2をボウルに入れてつぶし、小豆あん、バターを加え混ぜる。**
- 食べやすい大きさに丸めて、きなこ（すりごま）をまぶす。**

栄養価 (1人分) エネルギー 106Kcal たんぱく質 2.5 g 脂質 3.3 g 塩分相当量 0.0 g



# えのきのピカタ・しいたけの肉づめ



豊岡市 健康増進課・豊岡市学校給食センター



## しいたけの肉づめ ~学校給食センター~



### えのきのピカタ ~健康増進課~

#### 材料 2人分

えのきたけ	1/2袋
卵	1個
小麦粉	適量
塩・こしょう	少々
油	適量
ケチャップ	適量

#### 作り方

- えのきたけは石突きをとり、4～6束に分け、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- 卵を溶きほぐす。
- 1を2にくぐらせ、油を引いたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- 皿に盛り、好みでケチャップをかける。

栄養価 (1人分)  
エネルギー 57Kcal たんぱく質 4.4g 脂質 2.7g 塩分相当量 0.5g

#### 材料 4人分

しいたけ	8個
ひき肉(鶏、豚、合挽など)	160g
青ねぎ	1/2本
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量
油	適量
A 砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1

#### 作り方

- しいたけは石突きを取る。青ねぎはみじん切りにする。
- ひき肉と1の青ねぎ、塩・こしょうを混ぜる。
- しいたけに片栗粉をまぶし、2をつめる。つめた後も、片栗粉を全体にまぶす。(肉がしいたけから外れにくくなる)
- フライパンに油を入れて火にかけ、3を肉の方を下にして焼く。焼き目がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- 肉に火が通ったら、Aの調味料を入れ、煮詰める。

豊岡市でもしいたけの栽培が盛んです。  
しいたけが苦手な方は、お肉をつめると食べやすくなりますよ。

栄養価 (1人分)

エネルギー 110Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 5.0g 塩分相当量 1.0g

# のつpei汁

豊岡市 健康増進課



## 豊岡のおいしい秋といえば…「豊岡ぶどう」

農薬や化学肥料の使用を抑え、人と環境にやさしい安全・安心なぶどうとして、「ひょうご安心ブランド」、「コウノトリの舞」の認証を受けています。

昼夜の寒暖差を活かして甘みを増していきます。

安心・安全で甘みの強い豊岡ぶどうを  
ぜひご賞味ください。



## 材料 2人分

大根	3cm程度	だし汁	300cc
にんじん	1/4本	しょうゆ	大さじ1
ごぼう	1/8本	片栗粉	小さじ1
こんにゃく	30g		
油揚げ	1枚		
里いも	100g		
鶏肉	100g		

## 作り方

1. 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。里いも、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
2. こんにゃくは薄切りにし、下茹でして、あく抜きをする。
3. 油揚げは油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
4. だし汁に1・2・3を入れて煮る。
5. 沸騰したらしょうゆを加えてさらに煮る。
6. 具が煮えたら、水溶き片栗粉を回し入れて仕上げる。

とろみがあり、寒い時期にぴったりの汁物です  
鶏肉の代わりにちくわを入れてもおいしいです

栄養価（1人分）

エネルギー172Kcal たんぱく質15.6g 脂質7.3g カルシウム96mg 塩分相当量1.6g



## おすすめレシピ

大豆のサラダ  
いり大豆ご飯

節分メニュー  
きなこボーロ・星型サンド

大根餃子  
大根きんぴら炒め煮

ほうれん草のおやき  
ポパイサラダ

タラと白菜の豆乳スープ

けんちん煮



# 大豆のサラダ・いり大豆ご飯



豊岡市 健康増進課・豊岡市 こども未来課



## 大豆のサラダ～健康増進課～

### 材料 2人分

ブロッコリー	60 g
水煮大豆	40 g
ロースハム	20 g
いりごま	大さじ 1
塩・こしょう	少々
ごまドレッシング	大さじ 2

#### 栄養価（1人分）

エネルギー148Kcal たんぱく質7.8 g 脂質11.0 g カルシウム79mg 鉄1.4mg 塩分相当量1.0 g

### 作り方

- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。水煮大豆は水を切っておく。ハムは2cm長さに切る。
- ボウルに1といりごまを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょう、ごまドレッシングを入れ和える。

## いり大豆ご飯～こども未来課～



### 材料 4人分

米	2合
いり大豆	30 g
ちりめんじやこ	20 g
しょうゆ	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4

### 作り方

- 米を洗い、普通の水加減にして約30分つけておく。
- 材料すべてを加え、よく混ぜ、炊飯する。



いり大豆は豆まき用のものを使うと便利！  
乾燥大豆の場合は紙封筒に入れて、  
電子レンジで10～20秒加熱。

栄養価（1人分） エネルギー300Kcal たんぱく質9.6 g 脂質2.5 g ビタミンD3.1μg 塩分相当量1.3 g



# 節分メニュー きなこボーロ・星型サンド



出石愛育園・豊岡市 こども未来課

2月の行事食 ～出石愛育園より～



## 鬼ランチ

顔はゆかりご飯、目は黒豆、  
髪は焼きそば、角はコーンスナックで完成！  
いわしのアングレーズは金棒に



## きなこボーロ

福豆の代わりにきな粉ボーロに。  
ホロホロ食感で食べやすく、  
子どもたちに大好評！  
卵不使用なのもポイント◎

材料 作りやすい分量 (園児5人分)

小麦粉	100 g
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ3強

## 作り方

- 全ての材料をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- 食べやすいサイズの大きさに取り、丸め、手のひらで押しつぶして橢円形にする。
- 170℃に熱したオーブンで20分焼き上げる。

栄養価 (園児1人分)

エネルギー170Kcal たんぱく質2.8g 脂質9.1g 塩分相当量0.0g



## きな粉を使ったおやつ 星型サンド ～こども未来課～

おやこで一緒に作れる  
おやつを紹介



## 材料 4人分

サンドイッチ用食パン	2枚
きな粉	10g
砂糖	小さじ1/2
牛乳(または豆乳)	20ml

栄養価 (1人分) エネルギー81Kcal たんぱく質3.9g 脂質2.5g 塩分相当量0.3g

## 作り方

- 器にきな粉・砂糖を入れて混ぜる。
- 1に牛乳(または豆乳)を入れて練る。食パンに塗りやすい適度な固さに調整する。
- 食パン1枚分に2のきなこクリームを塗る。もう1枚の食パンをかぶせる。
- 星型などお好みの型で型ぬきをして、トースターで表面をカリッと焼く。





# 大根餃子・大根きんぴら炒め煮



豊岡市 港区農業委員会・豊岡市学校給食センター



栄養価 (1人分 5個分程度)

エネルギー104Kcal たんぱく質7.7g 脂質7.0g 塩分相当量1.3g

## 大根餃子 ~豊岡市港区農業委員会~

### 材料 10個分程度

大根 (葉つき)	10~15cm
豚ひき肉(または鶏)	80g
塩・こしょう	適量
梅干し (または大葉・しょうが)	1~2個
片栗粉	適量

つけダレは、酢醤油、みそ  
ダレ、ポン酢等お好みで。  
蒸し器を使う場合は、  
8~10分中火で蒸す

### 作り方

1. 大根は皮をむき、薄くスライスして塩少々をふり、しんなりするまでバットに並べておく。
2. 大根の皮と葉はみじん切りにし、軽く湯通した後、水分を絞る。
3. 種をとった梅干しは細かく刻んでおく。
4. ボウルにひき肉と2・3・塩・こしょうを入れて、粒りが出るまでよく混ぜる。
5. 1の大根の片側の端に片栗粉をつけ、4をスプーンで適量のせて二つ折りにする。
6. 平皿にラップを敷き、5を並べ、上にもラップをし、電子レンジ600wで4分加熱する。

## 大根のきんぴら炒め煮 ~学校給食センター~



### 材料 4人分

大根	200g(1/3本)
ピーマン	40g(中1個)
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

### 作り方

1. 油揚げは油抜きをしておく。大根と油揚げは5mmの短冊切り、ピーマンはせん切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。
3. 大根に火が通ったら、油揚げを入れ、調味料をいれて味を調える。
4. 最後にピーマンを入れ、色よく仕上げて出来上がり。



大根がたっぷり食べられるメニューです。  
冷めてもおいしく、お弁当のおかずにもピッタリです。

栄養価 (1人分) エネルギー86Kcal たんぱく質3.0g 脂質5.6g カルシウム39mg 塩分相当量1.8g



# ほうれん草のおやき・ポパイサラダ



豊岡市 こども未来課・豊岡市学校給食センター



## ほうれん草のおやき～こども未来課～

### 材料 4人分

ほうれん草	2束(40g)
じゃがいも	2個
にんじん	1/4本
小麦粉	大さじ1～2
粉チーズ	大さじ2
塩	少々
バター	8g

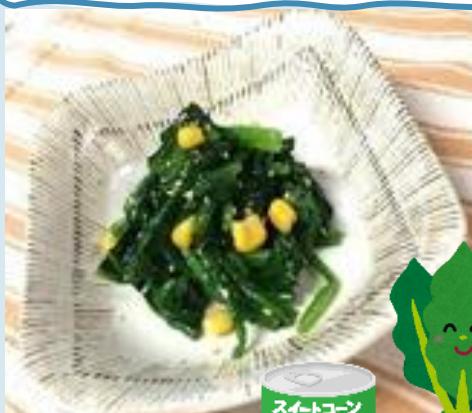
### 作り方

- ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って細かく切る。じゃがいもとにんじんは皮をむいてすりおろす。
- ボウルに1と粉チーズ、塩を加えて混ぜ、小麦粉を加えて硬さを調整する。
- 小判状に形を整えて、バターを薄く敷いたフライパンで両面をこんがりと焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー80Kcal たんぱく質3.0g 脂質2.7g 塩分相当量0.3g

### ポパイサラダ ～学校給食センター～



栄養価（1人分） エネルギー21Kcal たんぱく質1.6g 脂質0.6g カルシウム34mg 塩分相当量0.4g

### 材料 2人分

ほうれん草	1袋
コーン缶	30g
酢	小さじ1
淡口しょうゆ	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2
茹で塩	水1Lに対し小さじ1強

ごまを炒って使用すると風味よく仕上がります

### 作り方

- ほうれん草はゆでて水にさらす。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- 調味料を混ぜ合わせたものに、ほうれん草・コーン・ごまを入れ、和える。

ほうれん草をたくさん食べてほしいという思いから、「ポパイ」という昔のアニメの名前をとって全国各地の学校給食で「ポパイサラダ」が誕生しました。



# タラと白菜の豆乳スープ



豊岡市 健康増進課



Q.たくさんある冬野菜、どう保存していますか？

## A.カットして冷凍保存がおすすめ！

様々な野菜をカットして、保存袋にまとめて冷凍する方法です。みそ汁やスープ、鍋、煮物などに使えます。自分の好きな野菜の組み合わせを見つけてみましょう



例1 大根・れんこん・ごぼう・人参  
例2 白菜・ねぎ・しょうが

材料 2人分

タラ(切り身)	100 g
白菜	葉2枚
ほうれん草	1/3袋
豆乳(無調整)	200ml
水	200ml
バター	8 g
固体コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々



あさりやベーコンを加えても  
おいしいです  
豆乳の代わりに牛乳でも  
作ることができます

## 作り方

1. 白菜は2~3cm幅に切る。ほうれん草はゆでて、4~5cmの長さに切る。
2. タラは一口大に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、白菜をしんなり炒め、水と2を加えて蓋をし、2分程度、蒸し煮する。
4. コンソメを加えさらに2~3分煮る。
5. ほうれん草と豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える。※豆乳を加えてからは沸騰させないように注意。

栄養価 (1人分)

エネルギー129Kcal たんぱく質13.9 g 脂質5.6 g カルシウム87mg 鉄2.2mg 塩分相当量1.0 g



# けんちん煮

豊岡の郷土料理



## けんちん煮とは

野菜がたくさんとれる秋から冬にかけての常備菜で、昔から家庭の味として伝えられています。  
「けんちゃ」「けんちゃん」ともいわれ、親しまれています。

## 豊岡市いづみ会を知っていますか？ (食生活改善推進員協議会)

地域に根ざした食育活動を実践しているボランティア団体として、地域の郷土料理や、日本型食生活等の普及・啓発を行っておられます。

## 材料 4人分

木綿豆腐	120g	A みりん 砂糖 淡口しょうゆ	大さじ1 大さじ1 大さじ2
ごぼう	中1本		
にんじん	小1本		
大根	1/4本	ごま油	大さじ2
里いも	5～6個	油	大さじ1
こんにゃく	1/2枚		
油揚げ	1枚		
だし汁	80ml		

材料を炒めるときは、短時間に  
強火で炒めるのがポイント！

## 作り方

- 豆腐は、水切りして粗く崩す。
- ごぼうは斜めの一口大に切って水にさらす。にんじんと大根はいちょう切りにする。里いもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。こんにゃくは薄切りにする。
- 油揚げは油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
- 鍋に油、ごま油(大さじ1)を入れて、1・2・3を炒める。
- だし汁を入れて、しばらく煮てからAで味をつける。
- 野菜に味がなじむまで煮る。最後にごま油(大さじ1)を振りかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー208Kcal たんぱく質6.0g 脂質13.2g カルシウム101mg 塩分相当量1.5g



# 春夏秋冬

行事食、郷土料理、季節の食材を使った料理を  
ぜひ楽しんでください

