

静岡(富士宮市)の食材を使った献立

富士宮市食育ボランティアななくさ会

☆ジャーマンニジマス

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
○ニジマス三枚卸し	280g	4枚	①にじます三枚卸を1口大に切り、お酒を小さじ1を混ぜておく。 ② ジャガイモは一口大に切って水にさらし、塩少々入れて茹でる。竹串が刺さるくらいまで柔らかくなったら、火を止め、水気を切っておく。 ③ お湯を沸かし塩少々入れ、ブロッコリーを茹でる。 ④ フライパンに熱しサラダ油を入れ、にじますは皮側から焼く。ジャガイモを加え、中火で焼き、にじますとジャガイモに焦げ目がついたら、裏返してコーン・ブロッコリー・バターを入れて全体を軽く混ぜながら焼く。塩・ブラックペッパー・ガーリックをふる。 ⑤ お皿に盛り合わせる。
○ジャガイモ大	200g	1個	
コーン(缶詰)	70g	大さじ4	
○ブロッコリー	120g	中1/2個	
塩		少々	
ブラックペッパー		少々	
ガーリック(粉末)		少々	
酒	5g	小さじ1	
サラダ油	12g	大さじ1弱	
バター	10g		
(1人分)			
エネルギー	196kcal		
たんぱく質	16.4g		
脂質	8.1g		
食物繊維	2.5g		
塩分	0.4g		

※ガーリックはチューブ入りでも可(0.5cm)
 ※玉ねぎ&アスパラでもよい。

☆宮汁

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
●いりこだし	16g		①根菜は半月に切る。葉ねぎは小口切りする。 ②水にいりこだしを加え沸騰させる。 ③豚小間肉を入れてほぐす。 ④肉のアクをとる。 ⑤ごぼう、大根、人参、里芋の順に野菜を煮る。 ⑥野菜のアクをとる。 ⑦野菜が煮えたら味噌の半量を加える。 ⑧豆腐を切り、加える。 ⑨火を止めてから、味を見て残りの味噌を入れる。 ⑩器に盛り葉ねぎを飾る。
○豚小間肉	80g		
○大根	80g	4cm	
○ごぼう	32g	1/4本	
○里芋	80g	中2個	
○人参	80g	中2/3本	
●豆腐	80g	1/4丁弱	
○葉ねぎ	12g	2本	
●味噌	32g	大さじ2弱	
水	480cc		
(1人分)			
エネルギー	151kcal		
たんぱく質	8.5g		
脂質	8.7g		
食物繊維	2.3g		
塩分	1.2g		

※宮汁の定義は豚肉が富士宮産で、季節の野菜を使用します。野菜もできるだけ富士宮産のものを使い、学校

☆落花生ご飯(12人分)

材料	分量	目安量	作り方
○米	750g	5合	①米を洗い5合までの水を入れ、細切りした昆布、塩を入れる。 ②殻を剥いた落花生を入れる。 ③そのまま1時間くらい浸水させてから炊飯する。 ④炊きあがったら、混ぜ器に盛る。葉ねぎをちらしてもよい。
○生落花生(殻付き)	500g		
水		5合分	
酒	15cc	大さじ1	
昆布	10g		
塩		小さじ1	
(1人分)			
エネルギー	306kcal		
たんぱく質	7.1g		
脂質	7.1g		
食物繊維	1.6g		
塩分	0.6g		

※茹で落花生を使用する場合は浸水時間は短くてよい。
 ※塩ゆでしてあるので塩を調整するとよい。

●は静岡県産

○は富士宮産