

# 夏休み料理教室「野菜たっぷり！和食ごはん」

～調布の地場野菜や姉妹都市「木島平村」の食材を使用した夏の献立～

ぜひ、動画と併せて本レシピを参考にご家庭でもお子様と一緒に料理をしてみませんか？

調布市学務課保健給食係 042-481-7476



献立名／食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	切り方	作り方
<b>【ごはん(木島平)】</b>				
木島平村産の米	75.0 g	2 合		①お米を洗う。
水				②好みの水加減で炊く。
<b>【夏野菜の豚肉巻き】</b>				
豚ロース肉（薄切り）	3.0 枚	12 枚		①豚肉に塩・こしょうする。
塩	0.3 g	小さじ1/4 杯		②野菜は肉で巻ける大きさに切る。
こしょう	少々	少々		③ミニトマトは、へたを取る。
ズッキーニ（木島平村産）	20.0 g	1 本	縦4等分、3cm長さ	④②③を肉で巻き、巻き目を下にして油を敷いたフライ
パプリカ	20.0 g	1 個	縦1cm幅	パンで焼く。
ミニトマト（調布の地場野菜）	2.0 粒	8 粒		※残った野菜は、肉を焼くときに炒めてください。
サラダ油	1.0 g	小さじ1 杯		※大根おろしとぼん酢をかけるとさっぱり食べられます。
<b>【油揚げのサクサク和え】</b>				
にんじん（調布の地場野菜）	5.0 g	20 g	細いせん切り	①野菜は切り、さっと湯通しし、冷ましておく。
キャベツ	25.0 g	100 g	5mm幅のせん切り	②油揚げは1cm角に切り、オーブントースターで
もやし	15.0 g	60 g		サクサクになるように焼く。
きゅうり（木島平村産）	10.0 g	1/2 本	せん切り	※オープンシートを使用すると汚れません。
油揚げ（木島平村産）	7.0 g	1/2 枚	1cm角切り	③調味料をよく混ぜてドレッシングを作る。
塩	0.2 g	少々		④野菜を皿に盛り付け、ドレッシングをかける。
こしょう	少々	少々		⑤上から油揚げをのせる。
酢	2.5 g	10 g		※油揚げは、フライパンで乾煎りしても良いです。
しょうゆ	2.0 g	8 g		
ごま油	1.0 g	小さじ1 杯		
砂糖	0.5 g	小さじ2/3 杯		
<b>【なめこと茄子のみそ汁】</b>				
なめこ（木島平村産）	15.0 g	60 g		※なめこは、入れる直前に洗う。
なす（木島平村産）	15.0 g	60 g	半月切り	①だしをとる。
生わかめ	5.0 g	20 g	小さく切る	②生わかめはよく洗う。
絹ごし豆腐（木島平村産）	20.0 g	80 g	さいの目切り	③具材を切り、だしで煮る。
ねぎ	8.0 g	30 g	小口切り	④なめこを加え、みそを入れる。
赤味噌	7.0 g	大さじ1と1/2 杯		
白味噌	6.0 g	大さじ1と1/2 杯		
けずり節(さば)	3.0 g	12 g		
水	140.0 g	560 g		
<b>【果物かん】</b>				
アガー	1.1 g	4 g		①果物はカットし、固める容器に並べる。
砂糖	5.5 g	大さじ2と1/2 杯		②乾いたボールで、アガーと砂糖をよく混ぜる。
水	60.0 g	240 g		③水を火にかけて沸騰したら、②を振り入れ、よく混ぜる。
レモン(果汁)	0.5 g	2 g		④③の粗熱が取れたら、レモン果汁を少しずつ加え、
メロン	20.0 g	80 g	1.5cm角切り	混ぜる。
小玉すいか	20.0 g	80 g	1.5cm角切り	⑤④を①に注ぎ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。
パイン缶	20.0 g	80 g	1.5cm角切り	※アガーを加えてからは、沸騰させない。

※木島平村産の食材は、新鮮屋（調布市小島町1-34-11）で購入できます。調布の地場野菜は、マインズショップ 調布サウスゲートビル店（調布市小島町2-48-26 1階）等の農産物直売所で購入できます。