

# ふるさと給食レシピ



[レストラン・マッカリーナ]菅谷伸一シェフが作成した、「地場食材」を使用したレシピです。  
7月の保育園給食で提供されました！ご家庭でも、ぜひお試しください♪

※分量は子ども(2~5歳児)2人分【子ども2人分で大人1人分】

## ●鹿ハンバーグ(ポリネシアンソースかけ)

鹿ひき肉	60g
ラード(豚脂)	15g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
パン粉	15g
調理用牛乳	15g
全卵	10g(1/4個)
食塩	1g(小さじ1/5)
こしょう	少々
ケチャップ	小さじ1/10
ウスターソース	4g(小さじ2/3)
ナツメグ	少々

- 1.玉ねぎ・人参はみじん切にし、炒めて冷ましておく。
- 2.生パン粉を牛乳に浸して、ふやかしておく。
- 3.鹿肉・豚背脂以外の材料を混ぜ合わせておく。
- 4.③の中に肉を加え、練らないように混ぜる。
- 5.フットボール形にし、真ん中を軽くへこまし、フライパンで強火でサッと焼き、180℃のオーブンで火が通るまで焼く。



## ○ポリネシアンソース

こいくちしょうゆ	15g(小さじ2.5)
清酒(日本酒)	4.5g(小さじ1弱)
みりん風調味料	4g(小さじ2/3)
砂糖(上白糖)	6g(小さじ2)
ケチャップ	3.5g(小さじ2/3)
ごま油	少々
にんにく(おろし)	0.8g(小さじ1/6弱)
しょうが(おろし)	0.8g( " )
長ねぎ	2cm位
はちみつ	少々 (砂糖でも可)
固形コンソメ(チキンパ)	0.5g
トウバンジャン	少々
コーンスターチ	1g(小さじ1/3) (でん粉でも可)

「長ねぎ」は焼いて香りづけとして使用します。ポリネシアンソースは、色々な肉料理に合うので、オススメです♪

## ハンバーグ & フライドポテト & ブロッコリーのベーコン和え



- 1.材料をすべて混ぜて、こして火にかける。
  - 2.水で溶いたコーンスターチでとろみをつける(サラッとする位)
- ※時間を置いた方が良いので、先に作っておいてねかせる。

## ●ブロッコリーのベーコン和え(オリーブ風味)

ブロッコリー	75g(小さめ4房位)
食塩(茹で塩)	水1リットルに小さじ1杯
ベーコン	1/5枚
たまねぎ	5g
水	20g
固形コンソメ(チキンパ)	0.2g
食塩	1つまみ
オリーブ油(和える液)	小さじ1/2弱
オリーブ油(仕上げ用)	小さじ1/2弱

- 1.ベーコン・玉ねぎを細切りにする。
- 2.鍋にオリーブ油小さじ1/2弱を入れて、ベーコン・玉ねぎを軽く炒める。
- 3.②の中に水・コンソメ・塩ひとつまみを加えて、3~5分位煮る。
- 4.ブロッコリーを茎までカットして、カットした房の茎の皮をむく。
- 5.水1リットルに塩小さじ1杯を入れ、1分半ゆでてザルに上げる。  
手でしぼりながら、花の部分を下にしてペーパータオルで水分をしっかり取る。
- 6.ボールに⑤のブロッコリーを入れ、上から塩をひとつまみをふり  
②の和える液を全体にふり、よく和えておく。(途中で何回か混ぜる)
- 7.最後にオリーブ油小さじ1弱をふって出来上がり。

## ●ミネストローネスープ



たまねぎ	20g
キャベツ	15g
にんじん	15g
じゃがいも	15g
さやいんげん	10g
ダイストマト缶	20g
ソーセージ	10g(2/3本)
にんにく	0.5g
水	150g
固形コンソメ	2.5g(1/2個)
オリーブ油	4g(小さじ1)
食塩	1.5g(小さじ2/5弱)
ナチュラルチーズ	適量

- 1.玉ねぎ・人参・キャベツ・イモを1.5cm角に切る。
- 2.鍋にオリーブ油小さじ2弱をひき、にんにくを入れて香りを出し  
①とソーセージを加えてよく炒める。
- 3.②の中に水・ローリエ・コンソメ・ダイストマト・塩を加えて  
約30分煮込む(アクを取りながら)
- 4.最後に味をみて、いんげん・オリーブ油小さじ1弱を加える。  
スープをカップに盛り付けてから、ナチュラルチーズ(粉チーズ)をかけて出来上がり

## ●フライドポテト リヨネーズ

じゃがいも	150g(中1個)
揚げ油	適量
たまねぎ	50g(1/4個)
有塩バター	3g(玉ねぎ炒め用)
有塩バター	2g(仕上げ用)
食塩	ひとつまみ
ワインビネガー	小さじ2/5

- 1.男爵をくし形に6等分する(1人分3カット)
- 2.玉ねぎを繊維にそって薄切りにし、バターでじっくりと弱火で半量になるまで炒める。
- 3.くし形に切ったじゃが芋を鍋に入れ、水を加えて火にかける。  
沸いたらザルにとり、水分を切っておく。
- 4.③のじゃが芋を160℃位の弱い温度で火が入るまで揚げる。
- 5.④のじゃが芋を180℃位の中~強温で揚げて、色を付ける。
- 6.バター2gを入れて温まったら、⑤のじゃが芋を加えて温めながら炒める。
- 7.②の玉ねぎを加え、よくほぐしながら全体にからめて塩をし、  
最後にワインビネガーを回しかける。

