

熊農産 “元気” 食材のち・か・ら

熊本農業高等学校
Kumamoto AG



熊本県立大学
Prefectural University of Kumamoto

コラボランチ～青春の1ページ～



食育の日レシピ 2014.11.19 ※材料はすべて2人分 熊本県立大学 地域連携・研究推進センター 食育推進プロジェクト

主菜

ごろごろ野菜とシャキシャキ肉団子の熱い関係

220kcal 食塩相当量 1.5g

	木綿豆腐	65g
	れんこん	50g
A	合いびき肉	40g
	おろし生姜	小さじ1
	塩こしょう	少々
B	薄力粉	小さじ1
	卵	小さじ1強
	たまねぎ	60g
	ピーマン	40g
	にんじん	50g
	トマト	100g
	春日ぼうぶら	80g
C	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	ケチャップ	小さじ2
	油	適量

①豆腐の水気をしっかりきる。れんこんは半分をすりおろし、半分はみじん切りにする。

②ボウルにAを入れてこね、さらに①とBを加えてこねる。団子状に成形し、170℃の油で揚げる。

③たまねぎとピーマンは一口大に切る。にんじんは乱切りにし下茹でする。トマトは湯むきし、くし型に切る。春日ぼうぶらは一口大に切り油で揚げる。

④Cを混ぜ合わせる。

⑤フライパンに油をしき、にんじん、たまねぎ、トマトを炒める。

⑥ピーマン、春日ぼうぶら、肉団子を加え軽く炒める。

⑦④を加え、とろみをつける。



白菜	80g
厚切りベーコン	15g
油	適量
A [鶏がらスープの素	小さじ1
水	300cc
B [酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
卵	1個
おろし生姜	小さじ1/2
塩こしょう	少々

- ①白菜は繊維を切るように、5mm幅に切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に油を熱しベーコンを炒める。
- ④③にAを入れ、白菜を芯→葉の順で煮込む。
- ⑤アクをとりBを加え、塩こしょうで調味する。
- ⑥溶き卵をまわし入れ、おろし生姜を入れて火を止める。



副菜

さつまいもの甘酸っぱい気持ち

138kcal 食塩相当量 0.5g

さつまいも	180g
玉ねぎ	10g
A [レモン汁	小さじ1
塩こしょう	少々
B [生クリーム	25cc
豆乳	25cc
パセリ	適量

- ①さつまいもは皮付きのまま一口大に切り、蒸す。あら熱がとれたら、半量をつぶし、残りはとっておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジで3~4分加熱した後、冷まして水気を切り、Aを加えておく。
- ③②にBを加えて混ぜ、さつまいも全量を加え混ぜる。
- ④器に盛りつけてパセリをふる。

デザート

オレンジとキャベツの初デート

39.3kcal 食塩相当量 0.1g

キャベツ	20g
塩	適量
ルゾグー	100cc
粉寒天	1g
みかん缶	50g

- ①キャベツはみじん切りにし、水と塩を加えて蒸し煮にする。
- ②みかん缶は汁をきった後、手でほぐす。
- ③鍋にオレンジジュースと粉寒天を入れ、火にかける。混ぜながら沸騰後弱火で1~2分煮る。
- ④型に①→②の順に入れ、③を流し入れ冷やし固める。

