

作品名

支えてくれた先生へ、ありがとう！～信州の恵みで免疫力アップ献立～



学校名：県立上田千曲高等学校

学年：3年

イニシャル：N・S

**PR文（感謝の気持ち）**

引退した今、これまで支えてくださった顧問の先生への感謝と、これからも元気で子供達を支えてほしいという願いを込めた献立です。信州の野菜を中心に免疫力を高め、祖父母からもらったかぼちゃを使い、体にやさしい料理を組み合わせました。彩りや味のバランスにも配慮し、毎日続けやすい献立になるよう工夫しました。

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

90分

**材料と分量:**

- ・ ご飯
- 五穀米 (1合分)
- 水 (200g)
- ・ ハンバーグ
- 豚と鶏の合い挽き (60g)
- 玉ねぎ (1/4個)
- おから (40g)
- 卵 (1/3個)
- マヨネーズ (小さじ1)
- 塩、胡椒 (適量)
- 米油 (大さじ1)
- レモン (一切れ)
- ・ かぼちゃの甘辛焼き
- かぼちゃ (60g)
- 片栗粉 (適量)
- しょうゆ (小さじ1/2)
- みりん (小さじ1)
- 酒 (小さじ1)
- 砂糖 (小さじ1/2)
- ごま (適量)
- 米油 (適量)
- ・ きのこのホットサラダ
- ひらたけ
- 舞茸
- ブナピー (きのこ全体で25g)
- バター (5g)
- 塩、胡椒 (適量)
- ベビーリーフ (15g)
- ・ トマトスープ
- キャベツ (1/6個)
- にんじん (1/2個)
- 玉ねぎ (小1/2個)
- じゃがいも (小1個)
- トマト缶 (1個)
- コンソメの素 (1個)
- 塩、胡椒 (適量)
- オリーブオイル (大さじ1/2)
- 水 (250~300g)

**作り方:**

- ・ ご飯
- ①炊飯器に分量の水、五穀米を入れ炊く。
- ・ ハンバーグ
- ①玉ねぎをみじん切りにする。レモンをくし形切りにする。
- ②大きめのボウルに、合い挽き、切った①、おから、卵、マヨネーズ、塩胡椒を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②を楕円形にして、空気抜いて形を整える。
- ④フライパンに米油をしき、③を中火で焼く。
- 最初の5分は焼き目をつける。その後、蓋をしてハンバーグに火を通す。焦げないように様子を見ながら、焼く。
- ⑤ハンバーグをお皿に盛り、切ったレモンを添える。
- ・ かぼちゃの甘辛焼き
- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ②切った①に片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③こめ油をひいたフライパンに②を入れ、中火で火が通るように焼く。
- ④③に分量のしょうゆ、みりん、酒、砂糖を加えて、弱火で絡める。
- ⑤お皿に盛り、ごまをふりかける。
- ・ きのこのホットサラダ
- ①3種類のきのこを食べやすい大きさにさく。
- ②ベビーリーフを洗い、お皿に盛り付ける。
- ③フライパンにバターを入れ、きのこをすべて加え、中火で焼く。
- ④塩、胡椒で味を整える。
- ⑤ベビーリーフの上に④のをせて、盛り付ける。
- ・ トマトスープ
- ①キャベツ、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを角切りに揃えて切る。
- ②深めの鍋に①を入れ、中火でしんなりするまでオリーブオイルで炒める。
- ③②の中へ、トマト缶、水を加える。中火で15分くらい煮込む。
- ④野菜に火が通ったら、コンソメの素を加え、ふたたび中火で10分様子を見ながら煮込む。
- ⑤塩、胡椒で味を整える。