



## 地場産物を活用しよう！ ～広陵町のなす～



### ☆なすのガパオライス☆

材料（4人分）	
なす	中3本
鶏ひき肉	320g
赤パプリカ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
しょうが	1片
バジル	8枚
☆濃口醤油	大さじ2
☆オイスターソース	大さじ2
☆酒	大さじ1
☆ナンプラー	小さじ1
☆砂糖	小さじ2
卵	4個
サラダ油	適量
ごはん	茶碗4杯分

#### 作り方

- ①なす、赤パプリカ、玉ねぎは1cmの角切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りがしたら玉ねぎ、なす、赤パプリカの順に炒める。鶏ひき肉、バジルを加えて炒め合わせ、☆の調味料を加えて味付けする。
- ③別のフライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを焼いておく。
- ④器にごはんを盛り付けて、②のガパオをのせて目玉焼きを添える。



ガパオとは、タイ料理のバジル炒めのことです。バジルがなければパセリでも代用できます。ガパオライス風に仕上がりますよ♪

### ☆電子レンジでカレー風味のラタトゥイユ☆

材料（4人分）	
なす	1本
赤パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
ズッキーニ	1/2本
トマト水煮（缶）	50g
にんにく	1/2片
ベーコン	1枚
☆顆粒コンソメ	小さじ1/2
☆カレー粉	小さじ1/2
☆塩・こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2

#### 作り方

- ①なす、赤パプリカ、玉ねぎ、ズッキーニは1.5cmの角切りにする。トマト水煮はつぶしておく。にんにくはみじん切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに、①の材料を入れて、オリーブ油を加えて絡める。☆の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③ラップをして、電子レンジ600Wで5分加熱する。ラップを外してざっくりと混ぜ合わせ、再びラップをして、電子レンジで600Wで3分加熱する。



野菜はお好みのものに変えてアレンジしてください。ベーコンはソーセージでも代用できます。かぼちゃやピーマン、きのこを加えても美味しいですよ♪

### ☆なすのゴマ豆乳麺風☆

材料（4人分）	
なす	中2本
片栗粉	適量
☆めんつゆ（2倍濃縮）	60cc
☆調整豆乳	160cc
☆すりごま	大さじ2
サラダチキン	50g
青じそ	4枚
みょうが	1本

#### 作り方

- ①なすはピーラーなどで皮をむき、細切りにする。水につけてアクを抜き、ザルにあげて水分をペーパー等でふきとっておく。青じそとみょうがはせん切りにする。サラダチキンは手でさいしておく。
- ②なすに片栗粉をまぶす。
- ③②を沸騰した湯で、3～4分茹でる。茹で上がったなら冷水に取り、水気を切っておく。
- ④器に③のなす麺を盛り付けて☆の調味料を混ぜ合わせ注ぎ入れ、サラダチキン、青じそ、みょうがをのせる。



温かくして出す場合は、なすを太めに切って、煮込みすぎないようにすると美味しく仕上がりますよ♪



## ☆～いちご香る～ポークチャップ炒め☆ 広陵町ではいちごも作っています

材料（4人分）	
豚こま切れ肉	320g
玉ねぎ	中2/3個
いちご	60g
☆ケチャップ	大さじ3
☆ウスターソース	大さじ1
☆酒	大さじ1
☆酢	小さじ2
☆濃口醤油	小さじ2
サラダ油	適量

### 作り方

- ①玉ねぎはくし切りにする。いちごは1cmの角切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら、豚肉を加えて炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、☆の調味料といちごを加えてさっと炒める。



冷めても美味しいのでお弁当にも活用できます。ピーマンやパプリカを加えても美味しいですよ♪

## ☆いちごの米粉蒸しパン☆

材料（4人分）	
いちご	100g
米粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1・1/2
砂糖	40g
牛乳	40cc
卵	1個
サラダ油	大さじ1
バニラエッセンス	2～3滴

### 作り方

- ①ボウルにいちごを入れてマッシャーなどでつぶしておく。
- ②①に米粉、ベーキングパウダー、砂糖の順に加えて混ぜ合わせる。
- ③②に卵、牛乳、サラダ油を加えてさらに混ぜる。バニラエッセンスを加える。
- ④プリンカップなどにベーキングカップをしき、③を流し入れる。
- ⑤蒸気の上った蒸し器で13分蒸す。



中まで火が通っているか、竹串などで確認してください。電子レンジで調理する場合は600Wで3～4分様子を見ながら加熱してください。米粉がなければ小麦粉でも代用できますよ♪



## ☆なすのそぼろあんかけ☆ 小学校給食レシピより

材料（4人分）	
なす	2本
揚げ油	適量
鶏ひき肉	80g
しょうが	2g
☆砂糖	小さじ2
☆濃口醤油	小さじ2
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ2

### 作り方

- ①なすは、大きめの拍子切りにし、水につける。しょうがはおろしておく。
- ②なすの水分を拭き取り、揚げる。
- ③別鍋で鶏ひき肉を炒め、水を入れて煮る。
- ④☆で調味し、しょうがを入れる。
- ⑤片栗粉でとろみをつける。
- ⑥⑤に②を入れて仕上げる。



揚げたなすの油をよく切りましょう。鶏ひき肉を炒めたときに出了た油も丁寧にとると、おいしく仕上がりますよ♪



## ☆麻婆なす☆ 中学校給食レシピより

材料（4人分）	
なす	中3本
サラダ油	大さじ3
豚ひき肉	120g
たけのこ	40g
ピーマン	中1/2個
にんじん	中1/2個
青ねぎ	1/4束
しょうが・にんにく	適量
☆赤みそ	大さじ1/2
☆みそ	大さじ1/3
☆中華スープの素	小さじ1
☆砂糖	小さじ1
☆濃口醤油	小さじ1
☆酒	小さじ1/2
☆豆板醤	お好みで
片栗粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	1/2カップ

### 作り方

- ①なすは半月切りに、青ねぎは小口切りに、にんじんは5mm程度のいちょう切りに、ピーマンとたけのこは細切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。☆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ②鍋に油を熱し、なすをさっと炒める。全体に油が回ったら一度取り出しておく。
- ③必要であれば、鍋に油を追加し、にんにく・しょうがを炒めて香りを出し、豚ひき肉を炒める。
- ④にんじん、たけのこ、ピーマンを加え、炒める。
- ⑤水を加え、混ぜ合わせておいた☆で調味し、②を加えひと煮たちさせる。分量外の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥青ねぎを加え、塩・こしょうで味を調べて完成！



暑い日におすすめです！にんにく・しょうがの香りと、豆板醤の辛さで、食欲が増す一品ですよ♪





# 地場産物を活用しよう！ ～香芝市の米粉・みそ～



## ☆スマイルチキン☆

材料（4人分）	
鶏もも肉	400g
☆塩	小さじ1/3
☆こしょう	少々
☆濃口醤油	小さじ2
☆ガーリックパウダー	小さじ1/2
☆酒	小さじ2
米粉	適量
揚げ油	適量

### 作り方

- ①鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、☆の調味料で下味をつけ、15～30分ほど漬け置く。
- ②油を鍋に入れて、170℃に温める。
- ③①に米粉をまぶし、4～5分ほど揚げる。
- ④中まで火が通っていれば完成！



給食のリクエストメニュー1位のスマイルチキンです。センターで一つ一つ手作りで調理しています。ガーリックパウダーを使用していますが、すりおろしにんにくでもOK。米粉を使用することでカラッと仕上がります♪

## ☆米粉の豆乳クリームスープ☆

材料（4人分）	
ベーコン	30g
玉ねぎ	中1/2個
にんじん	中1本
ホールコーン	40g
ブロッコリー	40g
米粉	大さじ2
豆乳	120ml
コンソメ	10g
塩	少々
こしょう	少々
水	700ml

### 作り方

- ①ベーコンは短冊切りに、玉ねぎはうす切りに、にんじんは厚さ5mm程度のいちょう切りにしておく。ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさに切っておく。
- ②鍋に分量の水とコンソメを入れ、ベーコン、にんじん、たまねぎを加え煮る。
- ③野菜に火が通ったらコーン、ブロッコリーを加え煮る。
- ④一度火を止め、米粉を溶いた豆乳を加えよく混ぜる。
- ⑤再び火をつけて一煮立ちさせたら、塩こしょうで味を調べて完成！



米粉でとろみがついたあっさりとした豆乳スープです。牛乳に変えて、バターなどを加えてもコクが出ておいしいですよ。具材はお好みのものに変えてアレンジしてください♪

## ☆みそワタンスープ☆

材料（4人分）	
豚肉	120g
豆腐（木綿）	50g
ワタンの皮	10枚
たまねぎ	中1/2個
にんじん	中1/2本
ニラ	1/3束
かしば香るみそ	大さじ1
☆鶏ガラスープの素	小さじ1
☆中華スープの素	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
水	800ml

### 作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。豆腐はさいの目切りにし、ワタンの皮は太めの短冊に切っておく。玉ねぎはうす切り、にんじんは厚さ5mm程度のいちょう切り、ニラは2cm幅程度に切っておく。
- ②鍋に水、☆を加え、豚肉、にんじん、たまねぎを入れて煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、豆腐を加え煮る。
- ④一度火をとめてみそを加える。
- ⑤仕上げにニラを加え、塩こしょうで味を調べて完成！



かしば特産のみそを使ったワタンスープです。ご家庭では淡色辛みそで味を調整してみてください。ワタンの皮のつるっとした食感とニラの香りで食欲をそそる一品です♪