

# 箕輪小学校の梅ポテト



## ○材料 4人分

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 01. じゃがいも        | 240g (中サイズ約2個) |
| 02. 油 (揚げ油)      | 適量             |
| 03. 練り梅 (または梅干し) | 7g (小さめの梅干し1個) |
| 04. 砂糖           | 大さじ1弱          |
| 05. 水            | 大さじ1           |

## ◎作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて、5 mm幅の細切りにし、水にさらします。その後、水をよくきります。
  - 2 じゃがいもを油でカリッとなるまで揚げます。
  - 3 練り梅 (または梅干し)、砂糖、水を鍋に入れて加熱し、タレを作ります。
  - 4 3の鍋に2のじゃがいもを入れて、タレをからめるように混ぜたら完成です。
- ※ 練り梅のかわりに梅干しを使う場合には、種を取り包丁でたたいてペースト状にします。

## 箕郷中学校の梅クリームパスタ



### ○材料 3人分

01. スパゲッティ	240g
02. 鶏モモ肉	160g
03. 白ワイン	15g (大さじ1)
04. たまねぎ	220g (1個)
05. しめじ	80g (1/2袋)
06. エリンギ	60g (1本)
07. 上州ねぎ	80g (1本)
08. きざみ梅	20g (大さじ1~2)
09. コンソメ	18g (大さじ2)
10. 有塩バター	12g (大さじ1)
11. 牛乳	100g (1/2カップ)
12. 生クリーム	75g (大さじ5)
13. シチューのルー	45g (2かけ)
14. 水	600g (3カップ)
15. こしょう	適量

### ◎作り方

- 1 たまねぎはうす切り、ねぎは斜め切り、しめじはほぐす、エリンギは短冊切りにする。
  - 2 フライパンにバターを溶かし、鶏肉とたまねぎを炒める。白ワインを加える。
  - 3 分量の水、しめじ、エリンギを加える。
  - 4 別鍋に湯を沸かし、スパゲッティをゆでる(製品に表示されている時間ゆでる)。
  - 5 3.にねぎ、コンソメ、牛乳、シチューのルーを加えてよく混ぜる。生クリームも加える。
  - 6 スパゲッティの湯を切って加えて混ぜ、仕上げにきざみ梅をちらす。
- ※ きざみ梅はカリカリ梅を細かく刻んだものです。  
上州ねぎは普通の長ネギでもOKです。  
こしょうは好みで足してください。

# 箕郷学校給食センターの箕郷の梅ジャム照り焼きチキン



## ○材料 4人分

01. 鶏もも肉	1枚(約250g)
02. 酒	大さじ1
03. 箕郷の梅ジャム	大さじ1.5
04. しょうゆ	大さじ1
05. おろしにんにく	少々

## ◎作り方

- 1 鶏もも肉は、余計な脂や皮があれば、切り落とし、厚みを均等にした後、4等分に切り分けます。
- 2 ビニール袋にすべての調味料を入れ、混ぜ合わせ、1の鶏肉をもみ込み、1時間程度味を浸み込ませます。
- 3 フライパンに油をしき、皮目の方から中火で5分焼き、こんがり焼き色がついたら、裏返して弱火にし、蓋をして3分くらい焼きます。

# 久留馬小学校/宮沢小学校の榛名の練り梅サンラータン



## ○材料 4人分

01. たけのこ	60g
02. にんじん	20g
03. あさり水煮	32g
04. 凍り豆腐	10g
05. 長ねぎ	32g
06. 卵	80g
07. にら	16g
08. きくらげ	1.2g
09. しょうゆ	14g
10. 中華だし	0.8g
11. こしょう	0.16g
12. ごま油	2g
13. 練り梅	8g
14. ラー油	2g
15. 水	480cc

## ◎作り方

- 1 たけのこ、にんじん、凍り豆腐は細切り、長ねぎは小口切り、にらは2cmにする。
- 2 きくらげは水に戻し、ザク切りにする。卵は割卵して溶いておく。
- 3 ごま油でたけのこ、にんじんを炒め、湯、あさり、凍り豆腐、きくらげを加える。
- 4 煮立ったらアクをとり、中華だし、こしょう、しょうゆを入れる。
- 5 水溶き片栗粉を流し入れ、溶き卵、にら、ねぎを入れる。
- 6 煮立ったら、練り梅、ラー油を入れて出来上がり。

## 里見小学校/下里見小学校の鶏肉の梅マヨ焼き



### ○材料 4人分

01. 鶏もも肉	240g
02. しょうゆ	12g
03. みりん	4g
04. 酒	4g
05. 練り梅	12g
06. マヨネーズ	8g

### ◎作り方

1 調味料をすべて混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む(30分くらい)

2 オーブンで焼く

# 上室田/中室田/下室田小学校の榛名の梅ひじきごはん



## ○材料 4人分

01. 白飯	4杯分
02. カリカリ梅 (きざみ)	16g
03. 鶏肉 (うすぎり)	60g
04. 酒	小さじ1
05. 干しひじき	大さじ1.2
06. にんじん	中1/5本
07. しいたけ	1個
08. むき枝豆 (冷凍)	8さや分
09. 油揚げ	1枚
10. 砂糖	小さじ1.5
11. しょうゆ	大さじ1.2
12. みりん	小さじ1.5
13. 水	80cc

## ◎作り方

- 1 ひじきを軽く洗い、水につけてもどし、枝豆は、解凍しておく。
  - 2 にんじんは千切り、しいたけは薄切り、油揚げは短冊切りにする。
  - 3 鍋にお湯を煮立て、鶏肉を加え、酒をふる。
  - 4 鶏肉に火がとおってきたら、ひじき、にんじん、しいたけ、油揚げを加え、ひと煮立ちさせ、調味料を加えて、弱火でコトコト煮る。
  - 5 味がしみて、煮えたら、カリカリ梅、枝豆を加え、さっと火を加える。
  - 6 ごはんにまぜる。
- ※ 味つけ等は、好みに合わせて調節してください。

## 榛名中学校の大根の梅マヨサラダ



### ○材料 4人分

01. だいこん	輪切り3cm
02. きゅうり	1/2本
03. にんじん	1/5本
04. ブロccoli	小房6個
05. ちくわ	1本
06. ★酢	小さじ1
07. ★オリーブオイル	小さじ1
08. ★塩	小さじ1/6
09. ★マヨネーズ	大さじ1強
10. ★ねり梅	小さじ1
11. ★砂糖	小さじ1/2
12. ★こしょう	少々

### ◎作り方

1

だいこん・きゅうり・にんじんは千切り、ブロッコリーはお好みの大きさ、ちくわは輪切りにする。だいこん・にんじん・ブロッコリーはお好みで加熱する。

2

★の調味料を合わせてドレッシングを作る。

3

茹でた野菜の粗熱と水分をとり、材料全てをドレッシングで和える。

※

ドレッシングはねり梅の酸味や塩分によって酢・塩・砂糖を調整してください。