

# はとむぎ雑炊

学校給食小山産人気メニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 98kcal たんぱく質: 4.3g 脂質: 3.2g 塩分: 0.1g



## ※ 材料 4人分 ※

はとむぎ	100g	しょうゆ	20g
油	4g	塩	3g
しょうが	5g	卵	3個
鶏もも肉こま切れ	80g	ほうれん草	80g
にんじん	80g		
大根	120g		
だし汁	4カップ		
しめじ	80g		

## ※ 作り方 ※

- 1 はとむぎはたっぷりの水（分量外）に1時間以上ひたしたら、やわらかくなるまで煮ておく。
- 2 しょうがはみじん切り、にんじんと大根はいちよう切りに切っておく。しめじは小房にわけ、ほうれん草はゆでて3cm幅に切っておく。
- 3 鍋に油を熱し、しょうが、鶏肉、にんじんを炒める。
- 4 だし汁を加えて、大根、しめじを加えて煮る。
- 5 しょうゆ、塩を加える。
- 6 最後に溶き卵を流し入れ、はとむぎ、ほうれん草を加えて味を調える。



## 一回メモ

小山市ははとむぎの生産量が全国トップクラス！昔から漢方に用いられ、美肌効果も期待されます。ぷちぷちとした食感が子どもたちにも好評です。

# おやま和牛の花うどん

学校給食小山産人気メニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 367kcal たんぱく質: 15.2g 脂質: 8.2g 塩分: 3.4g

## ※ 作り方 ※

- 1 干しいたけは水につけておとして干切りにしておく。戻し汁はだし汁に加える。
- 2 にんじんは千切りに、玉ねぎは薄く切り、ねぎは小口切り、水菜は3~4cm幅に切っておく。
- 3 鍋に油を熱し、和牛を炒める。色が変わったら、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。
- 4 だし汁を加えて、沸騰したら戻しいたけをいれる。
- 5 Aを加えてねぎと水菜をいれ、Bの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 6 溶いた卵を流し入れる。
- 7 うどんをゆでて器に盛り、あたたかいつゆをかける。



## ※ 材料 4人分 ※

小山うどん	800g	卵	2個
おやま和牛	90g	油	3g
にんじん	60g	だし汁	1ℓ
玉ねぎ	90g	A 薄口しょうゆ	60g
干しいたけ	6g	みりん	12g
水菜	60g	B 片栗粉	12g
ねぎ	90g	水	24cc

## 一回メモ

小山市の学校給食には、小山産の小麦「イワイノダイチ」を使用した小山うどんを導入しています。おやま和牛の入った花うどんは人気のメニューです。

