



まるごと くまもと ありがとうのひ



まるくまくん

今日は、「まるごと くまもと ありがとうのひ」給食です。この日は、全て熊本市・熊本県でとれた食材を使用しています。豊富な地下水と、恵まれた自然を活かした、おいしい農産物を使ったレシピを紹介します。

「まるごと くまもと ありがとうのひ」献立紹介

ごはん 牛乳 しいらのフライ
トマトときゅうりのあえもの だご汁



まるごと くまもと ありがとうのひ
動画 QR コード

トマトときゅうりのあえもの

＜材料＞	4人分
トマト	中1個（200g程度）
きゅうり	1/2本（100g程度）
玉ねぎ	20g
酢	大さじ1
うす口醤油	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
塩	少々



熊本市では、トマトは、真夏の一時期を除いてほぼ一年中出荷されています。きゅうりは、北部、富合、城南で栽培され、ほぼ一年中出荷されます。きゅうり、トマトの他、なすやにがうり、ピーマン、スイカなど様々な野菜が、ハウス栽培されています。季節に合わせて給食では市産品を使用しています。

出典「熊本市の農業と水産業」

＜作り方＞

- ①きゅうりは、3ミリぐらいのうす切りにし、塩でもんで絞る。
- ②トマトは、1センチぐらいのいちよう切りにする。
- ③玉ねぎは、みじん切りにする。
- ④調味料と玉ねぎを混ぜる。
- ⑤野菜を器に入れて、④の調味料をかける。



◇まだまだあります。熊本のおいしい野菜を使ったメニュー◇

市産農産物を使った給食人気のメニュー

ゴーヤのツナあえ



＜材料＞	4人分
にがうり	1/3本
太もやし	80g
ツナ	60g
系かつお	3g
砂糖	小さじ2
うす口醤油	小さじ2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

＜作り方＞

- ①にがうりは、縦半分に切り、ワタを取って薄切りにする。塩もみし、さっとゆでて水で冷やす。
- ②もやしはゆでて冷ます。
- ③野菜の水気をきり、ツナ、系かつおと調味料を混ぜる。

きゅうりの即席漬



＜材料＞	4人分
きゅうり	1本
生姜	少々
(おろし生姜1cm)	
ごま	小さじ1
こい口醤油	小さじ2
ごま油	小さじ1

＜作り方＞

- ①きゅうりは、3センチ拍子木に切り、塩でもんで絞る。
- ②生姜ときゅうり、ごまと調味料を混ぜる。