



まるごと くまもと ありがとうのひ

6月〇日は、「まるごと くまもと ありがとうのひ」給食です。この日は、全ての食材を熊本市・熊本県でとれたものを使用しています。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 いわしのかば焼き
トマトときゅうりのあえもの だご汁

<https://www.youtube.com/watch?v=Ghr4>

まるごと くまもと ありがとうのひ
動画 QR コードと URL

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。

＜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。

出典「熊本市の農業と水産業」



◇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 ＜作り方＞

＜材料＞	4人分	①にがうりは、縦半分に切り、ワタを取って薄切りにする。
にがうり	1/3本	
太もやし	80g	塩もみし、さっとゆでて水で冷やす。
ツナ	60g	
系かつお	3g	②もやしはゆでて冷ます。
砂糖	小さじ2	③野菜の水気をきり、ツナ、系かつおと調味料を混ぜる。
うす口醤油	小さじ2	
酢	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

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。	