



地元食材を使った健幸レシピ



坂出第一高校生考案！！

坂 出 市 教 育 委 員 会
坂 出 第 一 高 等 学 校 食 物 科

目 次

■ 主 食

○そばめし P1

○金時みかん香る鶏の炊き込みご飯 P2

■ 汁 物

○食感が楽しめる!栄養満点 金時人参のミネストローネ ... P3

○金時いもとごろごろ野菜のポタージュ P4

■ 主 菜

○2種の金時キーマカレー P5

○肉汁溢れる豚バーグ みかんソースを添えて P6

○みかん香る ザクザクチキン P7

○タッカルビグラタン P8

○大豆と金時いもの甘辛揚げ P9

○W金時コロッケ P10

■ 副 菜

○金時和風温サラダ P11

○旬のW金時和え P11

■ デザート

○あまあいサクモチ チョコマフィン P12

○アップルポテト P13

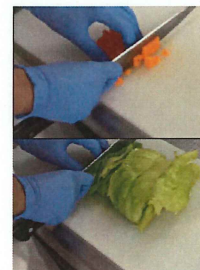


材料 1人前

- 米 70g
- 中華麺 50g
- **金時にんじん** 30g
- 豚肉 20g
- コーン(水煮) 20g
- レタス 20g
- サラダ油 7g
- ウスターソース 6g
- コンソメ 4g
- 砂糖 3g
- 濃口醤油 2.5g

作り方

- ①米を炊く。
- ②金時にんじんを5mmのさいの目切りにする。
- ③豚肉とレタスは一口大に切る。
- ④中華麺は約1cmの長さに切る。
- ⑤鍋に湯を沸かし、レタスを軽くゆでる。
同じ鍋で金時人参をやわらかくなるまでゆでる。
- ⑥フライパンに油を入れ、豚肉、金時人参、コーンの順に炒める。
- ⑦中華麺と少量の水を加え、麺をほぐしながら炒める。
- ⑧レタスを加える。
- ⑨塩・胡椒で味をつける。
- ⑩ご飯に炒めた具材と調味液を入れ混ぜる。



作り方⑥



作り方⑦



作り方⑩





材料 1人前

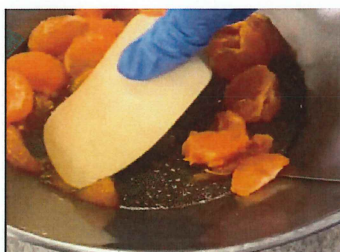
作り方

- 米 80g
- **金時にんじん** 10g
- ごぼう 10g
- **金時みかん** 5g
- 鶏もも肉 20g
- A

 - 酒 3g
 - 砂糖 1.5g
 - 醤油 3g
 - みりん 3g
 - サラダ油 1g
- 水 180ml
- B

 - 醤油 7g
 - みりん 7g
 - 酒 7g
 - 砂糖 5g

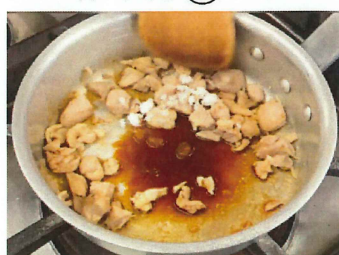
- ① お米を洗う。
- ② 金時にんじんを0.5cm角に切る。
- ③ ごぼうはさがきして水に浸す。
- ④ 鶏肉を0.5cmに切る。
- ⑤ 金時みかんの果肉をミキサーでつぶし、裏ごしをする。
金時みかんの皮の白い部分を取り除き、みじん切りにする。
- ⑥ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒める。
- ⑦ ⑥に火が通ったらAの調味料を加えて煮詰める。
- ⑧ ⑦の火を止め、⑤の金時みかんを加える。
- ⑨ 炊飯釜に米と野菜、水、Bの調味料を加えて炊く。
- ⑩ 炊き上がったら⑧を混ぜ合わせる



作り方⑤-1



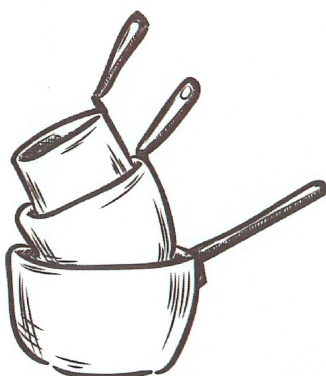
作り方⑤-2



作り方⑦
2



作り方⑩



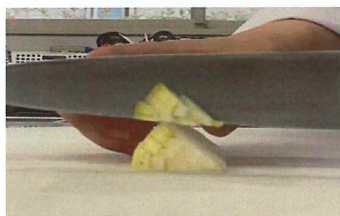


材料 1人前

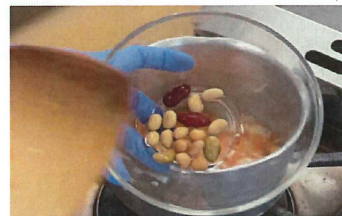
- ・ **金時にんじん** 40g
- ・ 玉ねぎ 15g
- ・ ジャがいも 15g
- ・ キャベツ 15g
- ・ ベーコン 12g
- ・ にんにく 2g
- ・ ミックスビーンズ 10g
- ・ オリーブ油 5g
- ・ コンソメ 2g
- ・ トマトケチャップ 8g
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 水 150ml

作り方

- ① 金時にんじんは皮をむき、すりおろす。ニンニクはみじん切りにする。
- ② ベーコンは1cm幅、玉ねぎ・じゃがいも・キャベツは1.5cm角に切る。
- ③ 切ったじゃがいもを5分間水にさらす。
- ④ 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火で熱する。
- ⑤ にんにくの香りが出たら、ベーコンを炒める。
- ⑥ ベーコンに焼き目がついたら玉ねぎ、じゃがいもを加え炒める。
- ⑦ 軽く焼き目がついたらキャベツ、ミックスビーンズを加える。
- ⑧ 塩、こしょうで味をつける。
- ⑨ 水、すりおろした金時人参を加え強火で煮込み、途中でアクをとる。
- ⑩ コンソメ顆粒、ケチャップを加え、中火で10分煮込む。
水煮ミックスビーンズの場合は、水気を切っておく。
- ⑩の煮込み時は沸騰させないように煮る。



作り方②

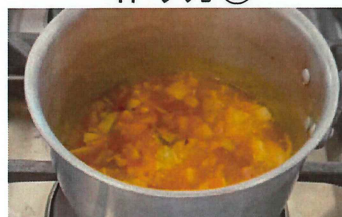


作り方⑦

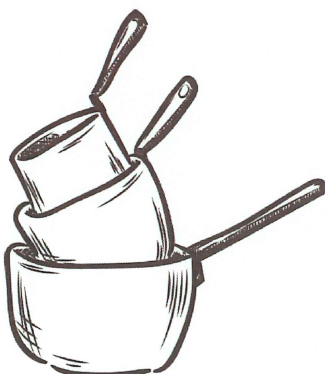


すりおろしたにんじん

作り方⑨



作り方⑩





材料 1人前

- 金時いも 40g
- 金時にんじん 15g
- 玉ねぎ 15g
- ほうれん草 7g
- ベーコン 6g
- サラダ油 4g
- 豆乳 80g
- 水 60g
- コンソメ 2g
- 塩 適量

作り方

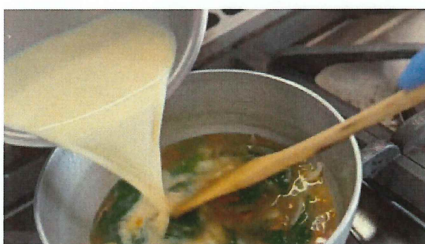
- ①金時いもと金時にんじんを1cm角のさいの目切りにしする。
- ②金時いもを水に5分間浸す。
- ③玉ねぎは取り除き縦に薄切りにする。
- ④分量の半分の金時いもを柔らかくなるまで湯がく。
- ⑤④を潰しながら少しずつ水を加える。
- ⑥なめらかになってきたらコンソメ、塩を加える。
- ⑦残り半分の金時いもと金時にんじんを柔らかくなるまで湯がく。
- ⑧鍋にサラダ油を入れて熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める
- ⑨⑧に⑦とほうれん草を入れ、豆乳を加えて煮る。
- ⑩⑨に⑥を加えて煮る。



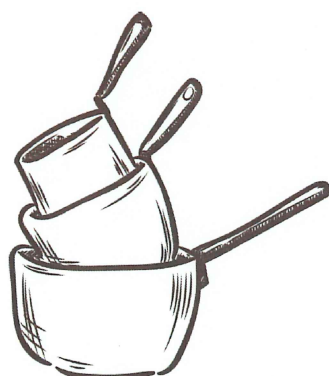
作り方④

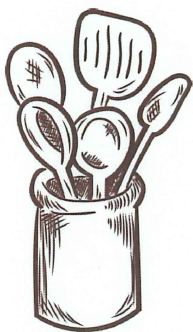


作り方⑤



作り方⑨



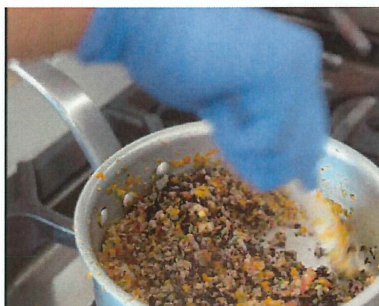


材料 1人前

- 合い挽き肉 18g
- 玉ねぎ 15g
- トマト 15g
- **金時にんじん** 8g
- ピーマン 4g
- 乾燥ひじき 1g
- 生姜 1g
- サラダ油 4g
- **金時みかんジュース** 20ml
- 水 30ml
- ケチャップ 7g
- はちみつ 5g
- 顆粒コンソメ 1.7g
- ウスターソース 2g
- 塩 適量
- カレー粉 1g

作り方

- ① ひじきを水で戻す。
- ② 玉ねぎ、金時にんじん、ピーマン、生姜をみじん切りにする。
- ③ トマトを 1cm角に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを入れて炒める。
- ⑤ ④がしんなりしたら、金時人参、ピーマン、ひじき、生姜を炒める。
- ⑥ ⑤に合い挽き肉を入れ、水と金時みかんジュースを入れて10分煮込む。
- ⑦ 調味料を全て入れて弱火で混ぜる。
- ⑧ 水分が飛んで味を調整する。



作り方⑤



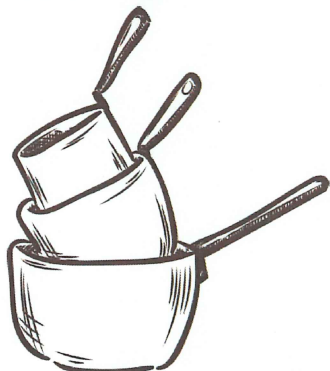
作り方⑥-1



作り方⑥-2



作り方⑧





材料 1人前

<豚バーグ>

- 豚ひき肉 30g
- **金時にんじん** 5g
- 玉ねぎ 5g
- おから 4g
- 塩麴 3g
- こしょう 0.6g
- サラダ油 適量

<みかんソース>

- 玉ねぎ 4g
- **金時みかんジュース** 3g
- 醤油 2.5g
- 酒 1.6g
- 砂糖 0.8g
- サラダ油 適量

作り方

<豚バーグ>

- ①金時人参、玉ねぎを粗みじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れ、金時人参、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③炒まったら取り出し、バットに広げ冷ます。
- ④ボウルに豚ひき肉、おから、塩麴、こしょうを加えて混ぜる
- ⑤冷めた③を④のボウルに加え、混ぜ合わせる。
- ⑥1個35～40gくらい取って形を作る。
- ⑦フライパンに油を入れ、中火で焼き色がつくまで3分ほど焼く。
- ⑧裏返してふたをし、弱火で7～8分ほど蒸し焼きにする。

<みかんソース>

- ①玉ねぎを粗みじん切りする
- ②鍋に金時みかんジュース、醤油、酒、砂糖を入れて火をかけ沸かす。
- ③フライパンに油を入れ、①の玉ねぎをしんなりするまで炒める
- ④②の鍋に③を入れ、味を馴染ますように炒める



豚バーグ①



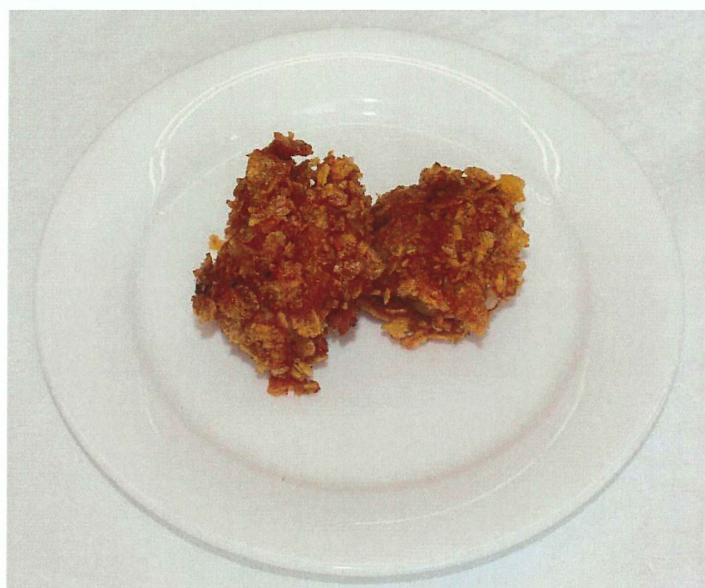
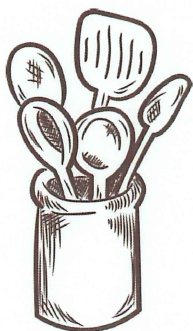
豚バーグ②



豚バーグ⑤



みかんソース④

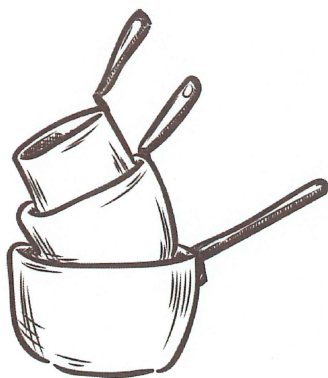


材料 1人前

作り方

- A {
- 鶏もも肉 40g
 - 白みそ 2g
 - 砂糖 適量
 - 塩 適量
 - みりん 適量
 - 酒 適量
 - **金時みかん** 1g
 - 小麦粉 2g
 - 水 2g
 - コーフレーク 15g
 - 揚げ油 適量

- ①金時みかんを丁寧に洗う。
- ②鍋に湯を沸かし、金時みかんを茹でる。
- ③へたを取り除き、皮ごとフードプロセッサーにかけて潰す。
- ④鍋にAを加え、金時みかんソースを作る。
- ⑤鶏もも肉を2等分する。
- ⑥金時みかんソースに鶏もも肉を10分間漬け込む。
- ⑦ボウルに小麦粉と水を混ぜ合わせ、バター液を作る。
- ⑧コーンフレークを荒く砕く。
- ⑨⑥の水分を拭き取り、⑦、⑧の順番につけ、170℃で4分間揚げる。



作り方②



作り方⑥



作り方⑧



作り方⑨



材料 1人前

- ささみ 17g
- **金時にんじん** 7g
- 玉ねぎ 6g
- **金時いも** 5g
- 豆乳 50g
- オリーブ油 4g
- 米粉 3g
- コチュジャン 3g
- 酒 3g
- 醤油 3g
- 砂糖 3g
- はちみつ 3g
- おろし生姜 適量
- 塩 適量

作り方

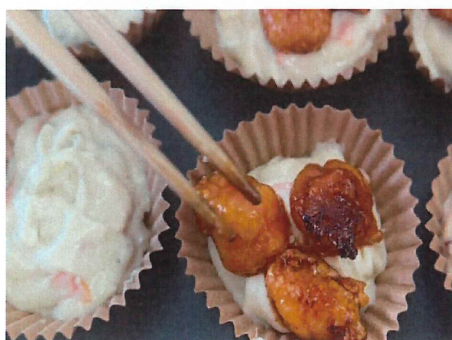
<ホワイトソース>

- ①金時人参、金時芋をいちょう切り、玉ねぎ薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ温める。
- ③②に米粉を加え弱火で加熱する。
- ④豆乳を少しずつ加える。
- ⑤金時人参、金時芋、玉ねぎを加え、柔らかくなるまで加熱する。
- ⑥⑤のホワイトソースをカップに入れる。



<タッカルビ>

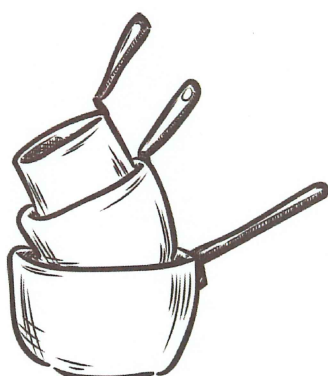
- ①Aの調味料を合わせる。
- ②ささみを一口大に切る。
- ③ささみをAの調味液に漬け込む。
- ④フライパンで③を炒める。
- ⑤ホワイトソースが入っているカップの上に乗せる。
- ⑥170℃のオーブンで10分焼く。



作り方⑤



作り方⑥



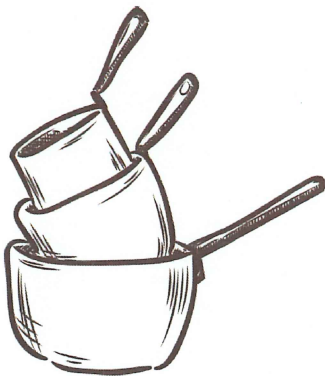


材料 1人前

作り方

- **金時芋** 40g
- 水煮大豆 35g
- 上乾ちりめん 5g
- 白ごま 1g
- A { 醤油 7g
- 砂糖 6g
- みりん 4g
- 片栗粉 3g
- 揚げ油 適量

- ① 水煮大豆の水気を取り、片栗粉を全体にまぶす。
- ② 金時芋を洗って大豆より少し大きめの乱切りにする。
- ③ ②を5分間水にさらし、水気をとる。
- ④ ①を170°Cの油で軽くかき混ぜながら薄く色づくまで揚げる。
- ⑤ ③を160°Cの油できつね色に色づくまで4分ほど揚げる
- ⑥ フライパンでAを煮つめる。
- ⑦ 大豆と上乾ちりめん⑥のタしを絡めながら炒める。
- ⑧ 火からおろし⑤の金時芋を加えて白ごまをふりかける



作り方①



作り方②



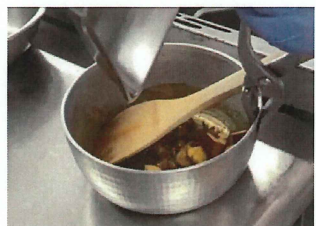
作り方④



作り方⑤



作り方⑦



作り方⑧

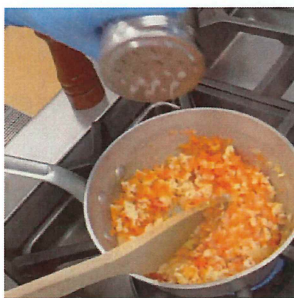


材料 1人前

- **金時いも** 15g
- **金時にんじん** 15g
- 鶏むねミンチ肉 15g
- 玉ねぎ 15g
- 炒め油 3g
- 塩 適量
- こしょう 適量
- 小麦粉 8g
- 水 7g
- パン粉 適量
- 揚げ油 適量

作り方

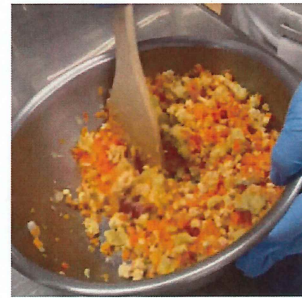
- ①金時いもを蒸し器でやわらかくなるまで蒸し、裏ごしする。
- ②金時にんじんと玉ねぎをみじん切りにする。
- ③フライパンに油を入れ、金時にんじんと玉ねぎを炒める。
- ④③に鶏肉を入れ、塩こしょうで味をつけバットに広げて冷ます。
- ⑤ボウルに①と④を入れ混ぜ合せ、形を整える。
- ⑥ボウルに小麦粉と水を入れ、バッテリー液を作る。
- ⑦⑤にバッテリー液、パン粉の順につけ、170℃で3～5分間揚げる。



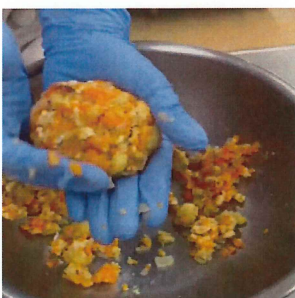
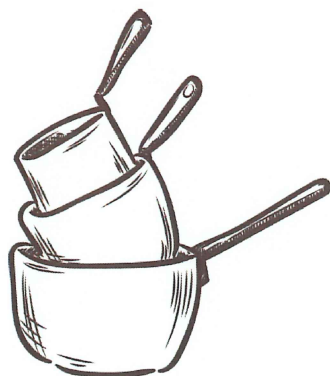
作り方③



作り方④



作り方⑤-1



作り方⑤-2



作り方⑦



金時和風温サラダ

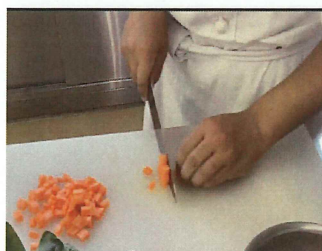


材料 1人前

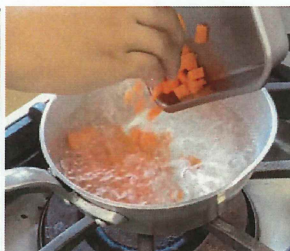
- | | | | |
|----------|-----|--------|----|
| ・ 金時いも | 20g | ・ ベーコン | 6g |
| ・ 金時にんじん | 10g | ・ サラダ油 | 3g |
| ・ 金時みかん | 15g | ・ しょうゆ | 3g |
| ・ ほうれん草 | 7g | ・ 砂糖 | 3g |

作り方

- ①金時いもと金時にんじんは1cm角のさいの目切りに切る。
- ②鍋に水を入れ、①が柔らかくなるまで煮る。
- ③ほうれん草は茹で、2cmの長さに切る。
- ④ベーコンは2cmに切り、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- ⑤茹でた野菜は水分を切っておく
- ⑥調味料を合わせる。
- ⑦すべての具と調味料を合わせる



作り方①



作り方②



作り方⑦



旬のW金時和え

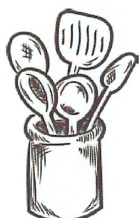


材料 1人前

- | | | | |
|----------|-----|---------|----|
| ・ 大根 | 15g | ・ オリーブ油 | 6g |
| ・ 金時にんじん | 15g | ・ 酢 | 6g |
| ・ ブロッコリー | 15g | ・ 砂糖 | 1g |
| ・ 金時みかん | 15g | ・ 塩 | 適量 |
| | | ・ こしょう | 適量 |

作り方

- ①大根、金時にんじんの皮をむく。
- ②金時にんじんはいちょう切り、大根は短冊切りに切る。
- ③ブロッコリーは食べやすいように切る。
- ④金時みかんの皮をむき、実を取り出す。
- ⑤鍋で②と③を塩茹でし、やわらかくなったら水気をとる
- ⑥ボウルでオリーブオイル、酢、塩、こしょうを合わせる。
- ⑦すべての具と⑥の調味料を合わせる。





材料 6人前

<生地>

- | | | |
|---|-------------|------|
| A | 米粉 | 69g |
| | ココアパウダー | 3.6g |
| | コーンスターチ | 18g |
| | ベーキングパウダー | 0.6g |
| B | グラニュー糖 | 54g |
| | 豆乳 | 60g |
| | サラダ油 | 24g |
| | 水 | 適量 |
| | アレルギー対応クッキー | 18g |

<マーマレードジャム>

- | | |
|--------|-----|
| 金時みかん | 48g |
| グラニュー糖 | 24g |
| レモン汁 | 3g |

作り方

<生地> 準備：オーブンを170℃に予熱しておく。

- ①クッキーを荒く砕いておく。
- ②Aの粉類を合わせふるっておく。
- ③ボウルにBを合わせる
- ④③のボウルに②の粉類を加え、泡立て器でしっかりと混ぜる。
生地が硬い時は水を加えながら調整する。(なめらかに落ちる)
- ⑤カップに生地→マーマレード→生地→クッキーの順に入れる
- ⑥⑤のホワイトソースをカップに入れる。
- ⑦オーブンで約15分間焼く。

<マーマレードジャム>

- ①金時みかんのヘタをとり、8等分のくし形切りにする。
- ②鍋に水を沸かし、金時みかんとレモン汁を入れ軽く煮る。
- ③鍋から金時みかんを取り出し皮と身を分ける。
皮をせん切りにする。身も細かく切る。
- ④鍋に③と②の煮汁とグラニュー糖を入れ、とろみがつくまで煮詰める。



マーマレードジャム②



生地④

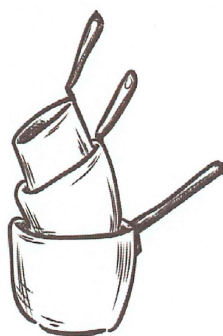


生地⑤



材料 4個分

- **金時いも** 40g
- 豆乳 10g
- 砂糖 8g
- りんご 11g
- 砂糖 11g
- レモン汁 1g



作り方

<りんごジャム>

- ①りんごは皮をむいて芯を取り除く
- ②1cmの厚さのイチヨウ切りにし、食塩水に漬ける。
- ③鍋に水気を切ったりんご、砂糖を入れて中火にかける
- ④焦げつかないように木べらで混ぜながら弱火で煮詰める。
- ⑤レモン汁を加えて、火を止める

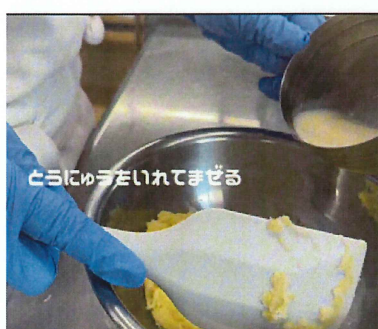


<スイートポテト>

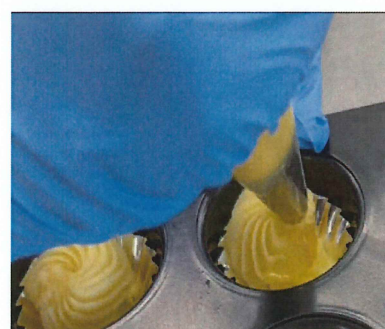
- ①蒸し器を準備し、お湯を沸かせる
- ②金時芋をやわらかくなるまで蒸す
- ③金時芋をつぶし豆乳と砂糖をいれてペーストを作る
- ④できあがった金時芋ペーストとリンゴジャムを均等に分ける
- ⑤金時芋ペーストでリンゴジャムが見えないように包む
- ⑥カップに⑤を入れて、180℃に予熱したオーブンで5～10分焼く。



スイートポテト③



スイートポテト③



スイートポテト⑤



きゅうしょくセンターのホームページ見てね



令和7年3月 発刊