

令和4年度 龍ヶ崎教育の日推進事業

親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー【簡単メニュー部門】

メニュー名

みんな大好き！ 担々（たんたん）ならぬ 龍々麺

材料・分量 (2人分)

中華麺 2袋, ほうれん草 1束, ロースポークひき肉 200g, レンコン 50g, 落花生 50g, ネギ 20cm, ねりゴマ 500g, 鶏ガラスープ大さじ4, テンメンジャン大さじ2, 酢大さじ1, しょう油大さじ2, にんにく1かけ, しょうが1かけ

作り方 (レシピ・ポイントなど)

- ①ほうれん草をゆで、適当な長さに切る。
 - ②しょうが, にんにく, ネギ, レンコンをみじん切りする。
 - ③しょうが, にんにく, ネギを炒め, 香りが立ったらひき肉, レンコンを加え, さらに炒める。
 - ④水 300ml に鶏ガラスープを溶かし, テンメンジャン, しょう油, 酢でスープの味を調える。
さらに, ねりゴマ, 砕いた落花生を加える。
 - ⑤茹でた麺を④のスープに入れ, ③で作った肉味噌, ほうれん草をのせる。
- ※子供たちが大好きな担々麺を辛くなく, まろやかな風味にアレンジしました。



【 川原代小学校 3年 】

龍ヶ崎市 食と農のアンバサダー 講評

三好 沙織 さん

是非食べてみたいです。レンコン, 落花生入りのひき肉は一口ごとに食感を楽しめ, ほうれん草を添えた彩りも良く, ごはんにかけても美味しそうです。まろやかな風味に仕上げているので, 老若男女問わず大好きな一品だと思います。私も作ってみます!!

緒方 湊 さん

肉味噌にレンコンが入っていたり, スープに砕いた落花生が入っていたりと, 味はもちろん食感も楽しめるメニューですね。地元食材がたくさん入っているのも良いと思います。私も早速作ってみました! 美味しかったです!!

令和4年度 龍ヶ崎教育の日推進事業

親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー【簡単メニュー部門】

メニュー名

2種類のキノコとさつまいのクリーム煮

材料・分量

さつまい 1本, エノキ 1/2個, マイタケ 1/2袋, 白菜 3枚, タマネギ適量,
鶏もも肉 1枚, 牛乳 300ml, バター 15g, 小麦粉大さじ 2, コンソメキューブ 2個,
オリーブオイル大さじ 1, カレーパウダー小さじ 2, パセリ少量, 塩, コショウ

作り方 (レシピ・ポイントなど)

- ①さつまいは1cm幅のちょう切り, タマネギはスライスする。
- ②白菜は一口サイズに, キノコは食べやすい大きさに切る。
- ③鶏肉, さつまい, タマネギを炒める。鶏肉に色がつき, タマネギがしんなりしたら小麦粉を少しずつ入れてダマにならないように炒める。
- ④牛乳を少しずつ加え, ヘラで混ぜながらとろみをつける。
- ⑤白菜, キノコを加え, コンソメキューブを入れて煮込む。
- ⑥カレーパウダーを加える。食材に火が通りとろみがついたらパセリを加える。

※とろけるチーズをのせてオーブンで焼いても美味しいです！



【 馴柴小学校 3年 】

龍ヶ崎市 食と農のアンバサダー 講評

三好 沙織 さん

クリーム煮にカレー粉が入っているところがとても良いアイデアです!! 食欲もそそられますね。黄色がかったクリーム煮とパセリのコントラストも良いです。老若男女問わず好まれるメニューだと思います。

緒方 湊 さん

野菜やキノコがたっぷり入った具沢山なメニューで, 寒い日に食べたくなりそうだなと思いました。カレーパウダーがアクセントに入っているとこやアレンジできるのも良いところです。栄養のバランスも良いと思います。

令和4年度 龍ヶ崎教育の日推進事業

親子でつくる龍ヶ崎で収穫できる食材を使った簡単メニュー【簡単メニュー部門】

メニュー名

時短でさつまいもいため煮

材料・分量

さつまいも 1本、大豆（水煮してあるものを使うと時短）、豚肉、ニンジン、しめじ、ピーマン、砂糖大さじ2、酒大さじ3、しょう油大さじ4、みりん大さじ2、水100ml、だし

作り方（レシピ・ポイントなど）

- ①フライパンで豚肉、野菜を炒める。
- ②水を加え、さつまいもをやわらかく蒸し煮する。
- ③調味料を加え、水分がなくなるまで火を通す。

※ ニンジン、さつまいもは1cm程の厚さに切ると味がしみこみ美味しく仕上がります。
フライパンを使うことで早く仕上がります。
お肉をたくさん入れると主菜になります。



【 城ノ内中学校 3年 】

龍ヶ崎市 食と農のアンバサダー 講評

三好 沙織 さん

彩もよく作りやすいメニューです！色々な食材の食感を楽しめるのでお箸が止まらなくなりそうです。また、お肉をかえてもおいしそうですし、主菜にもなり、この1品とごはんとお味噌汁で立派な一食になりますね。

緒方 湊 さん

野菜・肉・大豆と栄養バッチリでなおかつ簡単に手早く作れるのはとても良いと思います。手早く作るための工夫も凝らしてあるところや副菜としても主菜としても活躍できそうなところも良いと思います。