

埼玉県の郷土料理(かてめし・まゆ玉汁・手作りゼリーフライ)

●かてめし

材料（中学生4人分）

材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（ 作 り 方 な ど ）
精白米		2 合	313 g	<div> <div>1</div> <div>米を洗い、①を加えて炊く。</div> </div> <div> <div>2</div> <div>【具材】</div> <div>油で豚もも肉、にんじん、ごぼうを炒める。</div> </div> <div> <div>3</div> <div>②にずいき水煮、干しいたけ、油揚げを加える。</div> </div> <div> <div>4</div> <div>③に②の調味料を加え、煮る。</div> </div> <div> <div>5</div> <div>①のごはんに④の具を加えて混ぜて完成。</div> </div> <div> <div>*かて（糧）と言われる具がたくさん入った混ぜご飯です。</div> <div>*材料を全て炊飯器に入れて、炊くこともできます。</div> </div>
①	酒	小さじ1	3 g	
	塩	ひとつまみ	1 g	
油（具材炒め用）		小さじ1/2	1.6 g	
豚もも肉（こま切れ）		80 g	80 g	
にんじん（3 mm千切り）		中 1/4 本	27 g	
ごぼう（3 mm千切り）		10cm 長さ	27 g	
ずいき水煮（1cm 長さ）		14 g	14 g	
干しいたけ（水でもどす）		2 g	2 g	
油揚げ（短冊切り）		1 枚	22 g	
②	砂糖	大さじ1	11 g	
	しょうゆ	大さじ1	18 g	
	酒	小さじ1	3 g	
	水	大さじ2	27 g	

●まゆ玉汁

材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（ 作 り 方 な ど ）
①	水	3 と 1/2 カップ	702 g	① ①の材料でだしをとる。 ② ①に鶏もも肉、にんじん、だいこんを入れ、煮る。 ③ しめじ、なると、冷凍白玉もちを加える。 ④ ②の調味料を加え、最後にこまつなを加えて完成。 ＊埼玉県の秩父では昔、養蚕が盛んで、まゆの出来がよくなるよう、まゆの形に似せた団子を木の枝にさし、飾っていました。 本来は、飾った後の団子を入れますが、今回は白玉もちを入れています。
	かつお節	1 と 1/2 カップ	14 g	
鶏もも肉（こま切れ）		43 g	43 g	
にんじん（いちょう切り）		中 1/4 本	27 g	
だいこん（いちょう切り）		1cm 厚さ	27 g	
しめじ（一口大）		9 g	9 g	
なると（うす切り）		32 g	32 g	
冷凍白玉もち		97 g	97 g	
②	塩	小さじ 1/2	3 g	
	しょうゆ	小さじ 3	16 g	
	本みりん	小さじ 1	7 g	
	酒	小さじ 1	5 g	
こまつな（2cm 長さ）		一株	27 g	

●手作りゼリーフライ

材 料 名		使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
じゃがいも（1.5cm 角切り）		中2個	216 g	<ol style="list-style-type: none"> 1 じゃがいもを蒸して、つぶす。 2 じゃがいもに、乾燥マッシュポテト、生おからを加える。 3 ねぎ、たまねぎ、にんじんを生のまま加える。 4 ①と水を加え、硬めに混ぜる。 5 小判型に成形し、油で揚げて完成。
乾燥マッシュポテト		1/2 カップ	27 g	
生おから		27 g	27 g	
ねぎ（みじん切り）		10cm 長さ	27 g	
たまねぎ（みじん切り）		中 1/2 個	81 g	
にんじん（みじん切り）		中 1/4 本	27 g	<p>*本来は、ウスターソースにくぐらせますが、給食では中濃ソースをかけて提供しています。</p>
①	小麦粉	大さじ 4	34 g	
	塩	小さじ 1/2	3 g	
	こしょう	0.1 g	0.1 g	
	砂糖	小さじ 1	2 g	
水		小さじ 2	11 g	
油（揚げ用）		適量	適量	

