

## 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)

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	313g	
(1) 酒	酒	小さじ1	3g	
	塩	ひとつまみ	1g	
油（具材炒め用）		小さじ1/2	1.6g	
豚もも肉（こま切れ）		80g	80g	
にんじん（3mm千切り）		中1/4本	27g	
ごぼう（3mm千切り）		10cm長さ	27g	
すいき水煮（1cm長さ）		14g	14g	
干ししいたけ（水でもどす）		2g	2g	
油揚げ（短冊切り）		1枚	22g	
(2)	砂糖	大さじ1	11g	
	しょうゆ	大さじ1	18g	
	酒	小さじ1	3g	
	水	大さじ2	27g	

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	702g				
かつお節		1と1/2カップ	14g				
鶏もも肉（こま切れ）		43g	43g				
にんじん（いちょう切り）		中1/4本	27g				
だいこん（いちょう切り）		1cm厚さ	27g				
しめじ（一口大）		9g	9g				
なると（うす切り）		32g	32g				
冷凍白玉もち		97g	97g				
(2)	塩	小さじ1/2	3g				
	しょうゆ	小さじ3	16g				
	本みりん	小さじ1	7g				
	酒	小さじ1	5g				
こまつな（2cm長さ）		一株	27g				

# 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	216g	1 じゃがいもを蒸して、つぶす。
乾燥マッシュポテト	1/2カップ	27g	2 じゃがいもに、乾燥マッシュポテト、生おからを加える。
生おから	27g	27g	3 ねぎ、たまねぎ、にんじんを生のまま加える。
ねぎ (みじん切り)	10cm 長さ	27g	4 ①と水を加え、硬めに混ぜる。
たまねぎ (みじん切り)	中 1/2 個	81g	5 小判型に成形し、油で揚げて完成。
にんじん (みじん切り)	中 1/4 本	27g	
①	小麦粉	大さじ4	34g
	塩	小さじ 1/2	3g
	こしょう	0.1g	0.1g
	砂糖	小さじ1	2g
水	小さじ2	11g	
油 (揚げ用)	適量	適量	*本来は、ウスター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。

