

書名『天と地の守り人 第一部』上橋菜穂子著

コラボ給食Ⅰ「ホウロ漬け豚肉の炭火焼」の作り方



★材料(4人分)★

厚切り豚ロース肉・・・4枚
八丁味噌・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
はちみつ・・・大さじ1



★作り方★

- ① 八丁味噌に酒・はちみつを加えてよく混ぜておく。
- ② ①のたれに豚肉を漬け込む。
- ③ フライパンにクッキングシートをしいて焼く。

書名『闇の守り人』上橋菜穂子著

書名『夢の守り人』上橋菜穂子著

コラボ給食Ⅱ「ジョコム」の作り方

★材料(4人分)★

小麦粉・・・60g	オートミール・・・60g
バター・・・75g	黒砂糖・・・75g
カシューナッツ・・・30g	くるみ・・・30g
アーモンド・・・30g	



★作り方★

- ①バターを温めて溶かしておく。
- ②ボールにバターを入れ、黒砂糖を加えて混ぜ、小麦粉・オートミールを加えてさらに混ぜる。
- ③アルミカップなどに②を入れ、上からナッツ類をのせ、オーブンで焼く。
*ナッツ類は上にトッピングするだけでなく、半分くらい生地に加えてもよいです。



☆メモ☆

- ・ナッツ類は種類を減らしたり、種類を変えても楽しめます。
- ・アルミカップではなく、パウンド型にクッキングシートをしいて、生地を入れてもよいです。

書名『精霊の守り人』上橋菜穂子著

コラボ給食Ⅲ「タンダの山菜汁」の作り方

★材料(4人分)★

豚肉(小間)・・・80g	しめじ・・・40g
まいたけ・・・40g	しいたけ・・・40g
わらび(ゆで)・・・45g	ぜんまい(ゆで)・・・45g
白菜・・・85g	たまねぎ・・・85g
たけのこ(ゆで)・・・45g	ささがきごぼう・・・40g
ねぎ・・・35g	しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・大さじ1強	みりん・・・大さじ1
塩・・・大さじ1	こしょう・・・少々
水・・・800cc	かつお節・・・適量



★作り方★

- ①きのこ類・わらび・ぜんまい・白菜・たまねぎ・たけのこは食べやすい大きさに切る。ねぎはぶつ切りにする。
 - ②鍋に水を入れて、かつお節でだしをとる。
 - ③豚肉・わらび・ぜんまい・野菜を入れて、味を整える。
 - ④最後にきのこを入れて、きのこに火が通ったら出来上がり。
- *本に登場するのは、山菜鍋ですが、給食では山菜汁にアレンジしました。
*本では味噌味の山菜鍋も登場します、そちらも挑戦してみてください。

書名『天と地の守り人 第二部』 上橋菜穂子著

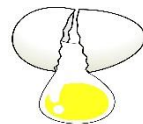
コラボ給食Ⅳ「汁かけ飯」の作り方

★材料(4人分)★

ご飯・・・4膳分	温泉卵・・・4個
わさび・・・適量	鶏肉(小間)・・・120g
水菜・・・25g	ねぎ・・・50g
おろししょうが・・・3g	酒・・・大さじ1
塩・・・一つまみ	洋風だし・・・一つまみ
鶏豚湯・・・12g	水・・・800cc
かつお節・・・適量	

★作り方★

- ①鍋に水をいれて、かつお節でだしをとる。
- ②水菜は3cmくらい、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁が沸いたら、鶏肉を入れ、味を整える。
- ④水菜とねぎを入れ、汁を完成させる。
- ⑤お茶碗にご飯をよそり、温泉卵をご飯の上に割り落とす。
- ⑥⑤に④のスープをかけて、わさびをのせて完成。



- ☆鶏豚湯は、シャンタンでも代用できます。
- ☆かつおだしも和風だしで代用できます。



「朝読書☆コラボ給食週間」

11月6日(火):「天と地の守り人 第一部」に登場した
【ホウロ漬け豚肉の炭火焼き】

11月7日(水):「闇の守り人」「夢の守り人」に登場した
【ジョコム】

11月8日(木):「精霊の守り人」に登場した
【タンダの山菜汁】

11月9日(金):「天と地の守り人 第二部」に登場した
【汁かけ飯】