

# 食育だより



令和6年10月  
エシカル号

(毎月19日は食育の日)

小野町給食センター

今日の給食は福島県消費者生活課さんと協力して、「エシカル給食」を実施しました。  
料理番組などでも活躍中の泉崎村出身の料理家・本田よう一さんが、小野町の子どもたちのために考えてくれた献立です。  
本田さんが家庭用のレシピも考えてくださいましたので、ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。



## 【野菜エシカルスープ】

<材料> (8人前)

ゆで大豆	100g	
玉ねぎ	1/2個 100g	
キャベツ	1/20個 100g	
にんじん	1/4本 50g	
ブロッコリー	大1/2個 150g	
トマト	大1個 150g	
ベーコン	2枚 40g	
木綿豆腐	1/2丁 150g	
黒ニンニク	1片 5g	
A	水	5カップ
	オリーブ油	大さじ3
	塩	大さじ1
	こしょう	少々



<作り方> (調理時間 30分)

① 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、ベーコンは1cm角くらいに切る。

ブロッコリーは小さめの小房にし、芯は厚めに皮をむき、1cm角に切る。

豆腐は粗く潰す。水けが出たら、キッチンペーパーで吸っておく。

黒にんにくはみじん切りにする。

② 鍋にAと大豆、1のトマトと豆腐以外を入れて、中火で5分ほど煮る。弱めの中火にして15分ほどふつふつと煮る。野菜がやわらかくなったら、豆腐とトマトを入れてさらに5分ほど煮る。



<エシカルポイント>

玉ねぎの皮やキャベツの外葉、にんじんの皮は水から煮れば、出汁のきいたスープを作ることができます。

また、大豆は乾物を戻してから水で茹で、茹で汁もスープのベースになります。



## 【にんじんと小松菜のしりしり】

### <材料> (2~3人前)

にんじん	1本	200g
小松菜		100g
ツナ缶	80g	水煮
サラダ油	大さじ1	



A	塩	小さじ1/4
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
卵	1個	



### <作り方> (調理時間 10分)

- ① にんじんは皮付きのまま、千切りにする。  
小松菜は4cm位の長さに切る。
- ② フライパンに①と油を入れて  
中火で5分ほど炒める。  
にんじんがしんなりしたら、  
Aを入れて全体を混ぜる。  
卵を割り入れ、ツナを加えて2分  
ほど炒める。



### <エシカルポイント>

にんじんの皮はむかずに使用すると、食品ロスにもつながります。

## 【チキンソテー 黒にんにくソース】

### <材料> (2人前)

鶏モモ肉	1枚	300g
塩	小さじ1/4	
サラダ油	大さじ1	



A	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	黒にんにく	5g

(つぶしておく)



### <作り方> (調理時間 15分)

- ① 鶏肉は6等分に切り、塩をもみこむ。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、鶏肉は皮目を下にして並べる。  
アルミホイルをかけて、フライパンより一回り小さい鍋に水を入れて重しにして乗せる。  
5分ほど中火で焼き、返してから3分ほど焼く。器に盛り付ける。
- ③ キッチンペーパーでフライパンに残った油をしっかりとふきとる。Aを入れて、ニンニクを潰すようにして混ぜながら、とろみが出るまで煮詰める。②の鶏肉にかける。



### <エシカルポイント>

鶏肉は飼育期間を短いものの方がえさの量が減り、エシカルにつながります。