

自校の特色ある献立

両小野中学校

| | |
|--------|--|
| 献立名 | 霧訪山の香り蒸し |
| 由来 | ・学校の裏にある霧訪山（標高1,305.4M）は、校歌にも歌われている親しみ深い山である。文化祭も霧訪山にちなんで「霧訪祭」という。学区内の山は、きのこの宝庫でもあり、松茸も多く採取でき、霧訪山でも松茸の採取ができる。 |
| 特産物の利用 | ・地域の出荷者から松茸を購入する。 |
| 活用方法 | ・松茸の採れる時期に合わせて献立に取り入れる。 |
| レシピ | <p>材 料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卵 50g ・鶏ささみ 15g ・みつば 3g ・松茸 2g ・薄口しょうゆ 4cc ・みりん 2cc ・塩 0.25g ・だし汁 80cc ・削り節 ・昆布 <p>作り方</p> <p>削り節と昆布でだしをとり、冷ましておく。 蒸しカップに、ささみとみつばを入れる。 卵を割りほぐし、だし汁と混ぜ、カップに入れる。 松茸をのせ、15分ほど蒸す。</p> |