

# 4

## 「はがまるくんパワー全開！ B級グルメメニュー」（芳賀町）



- H A G A 焼きそば
- 牛乳
- 大根のサラダ
- マーラーカオ

### 栄 養 価

1食分（中学校）

- エネルギー…………… 809kcal
- たんぱく質…………… 29.6g
- 脂質…………… 31.5g
- カルシウム…………… 330mg
- 鉄…………… 2.8mg
- 塩分…………… 3.5g
- 食物繊維…………… 5.8g



芳賀町マスコットキャラクター  
「はがまるくん」

芳賀町の特産品は米と  
梨といちごです。

### ★給食レシピ★

#### H A G A 焼きそば

2種類のソースをブレンドしていたため  
たしかり味の焼きそばに、野菜といり  
卵をトッピングしています。

ソースの色とにらの緑、卵の黄色が彩  
り鮮やかな焼きそばです。



#### 一 材 料 - (約4人分)

- 蒸し中華麺…………… 560g
- ぶたこま肉…………… 120g
- キャベツ…………… 1 / 6個
- ウスターソース…………… 大さじ3
- 中濃ソース…………… 大さじ3
- こしょう…………… 少々
- 油…………… 大さじ1
- 〈トッピング〉
- にら…………… 1束
- もやし…………… 1袋
- 〈いり卵〉
- 卵…………… 3個
- 油…………… 小さじ1
- だし汁…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々

#### ● 作り方 ●

- ① キャベツは大きめの短冊切りにします。
- ② 油を熱してぶた肉をいためます。ぶた肉に火が通ったらキャベツを加えいためます。
- ③ 蒸し中華麺も加えていため、火が通ったらウスターソースで味つけをします。味がなじんだら、最後に中濃ソースを入れ仕上げます。
- ④ トッピングのにらは3cmに切ります。
- ⑤ 沸騰したお湯でもやしとにらをゆでます。にらはさっと色よくゆでます。
- ⑥ 卵をほぐして調味料を混ぜ合わせ、いり卵を作ります。
- ⑦ にらともやしの水分をよく切り、いり卵と混ぜ合わせます。
- ⑧ いためた焼きそばの上に⑦の具をのせます。

## 大根のサラダ

秋から冬にかけて学校農園で収穫した大根をたっぷり使ったサラダです。

### － 材 料 － (約4人分)

- だいこん…………… 5cm
- ハム…………… 4枚
- だいこん葉…………… 1本
- きゅうり…………… 1/2本
- フレンチドレッシング 大さじ3

### ● 作り方 ●

- ① だいこんとハムはいちょう切り、きゅうりは輪切りにします。だいこん葉は小口切りにします。
- ② 野菜はさっとゆでて冷ましておきます。
- ③ ②とハムをドレッシングであえます。

## マーラーカオ

マーラーカオは中国風蒸しカステラのことで、給食では手作りできませんが、ご家庭で簡単にできるので作ってみましょう。

### － 材 料 － (約4人分)

- 薄力粉…………… 80g
- 砂糖…………… 40g
- ベーキングパウダー… 小さじ1
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 大さじ4弱
- 練乳…………… 小さじ1弱
- しょうゆ…………… 小さじ2/3
- 油…………… 大さじ1

### ● 作り方 ●

- ① ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器でしっかり混ぜます。そこへ牛乳、しょうゆ、練乳も加えて混ぜます。
  - ② ①に薄力粉、ベーキングパウダーをふるって入れ、ゴムべらでさっくりと混ぜます。
  - ③ ②に油を加え、全体が混ざるように大きく混ぜます。
  - ④ カップに生地を流し入れ、600wの電子レンジで4分30秒温めます。
- ※ アルミカップは、電子レンジに使用できません。

### ～HAGA焼きそば～

HAGA焼きそばは、地元の商工会青年部と役場の職員有志で考えた焼きそばで、地元産や県内産の食材を使用して作ります。しっかり味がついた焼きそばの上に、にらともやし、いり卵をトッピングして、混ぜて食べます。

毎年、全国学校給食週間中の定番メニューとして町内の小中学校の給食に登場します。



### 栄養教諭からのメッセージ ～家族そろって食卓を囲みましょう～

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか？毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。また、一人で食べるより楽しくおいしく食べることができるので、苦手なものも食べられるようになります。

一方で、一人で食べる「孤食」は、食事のマナーがおろそかになったり、栄養バランスがくずれたりします。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしましょう。

