

ホストタウン『モナコ公国』の料理をご家庭で♪

◎小学校中学年の分量です。

◎好みに合わせて、使用量を調整してください。

ストカフィ

【1人分の材料と分量】

たら切身	50 g
でん粉	5 g
揚げ油	5 g
たまねぎ	20 g
おろしにんにく	0.1 g
オリーブ油	0.2 g
カットトマト缶	10 g
トマトピューレ	3 g
トマトケチャップ	3 g
A コンソメ	0.5 g
上白糖	0.1 g
食塩	0.05 g
乾燥バジル	0.02 g

【作り方】

- ①たらはでんぷんをまぶし、揚げておく。
- ②フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れ、薄切りにしたたまねぎを炒める。
- ③たまねぎがしんなりしたら、カットトマトとAを加えて煮る。
- ④乾燥バジルを振り入れて仕上げる。
- ⑤①に④をかけてできあがり。

※『ストカフィ』は干したたらをトマトで煮込む料理ですが、学校給食では食材や調理工程、配食、食べやすさを考慮して、アレンジしています。

マルムラードサラダ

【1人分の材料と分量】

キャベツ	35 g
きゅうり	10 g
コーンカーネル	5 g
マーマレード	2 g
米酢	2 g
A オリーブ油	1 g
食塩	0.2 g
こしょう	0.01 g

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、きゅうりは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、コーン、キャベツ、きゅうりをゆがす。
- ③②を冷水に取り、冷まし、軽く水を絞る。
- ④Aを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤③と④を和えて仕上げる。

※学校給食では、全ての食材（生食する果物を除く）を加熱し、調理しています。



モナコ料理を味わおう♪

今回は、東京2020オリンピック・パラリンピックでホストタウンとして交流する都市「モナコ公国」の料理です。

モナコ公国は地中海に面し、陸側はフランスに囲まれ、イタリアの国境近くにある国です。

国土面積は2.02km²で世界で2番目に小さく、東京ディズニーランド&シーの約2倍ほどだそうです。



スープ オピストゥ

【1人分の材料と分量】

にんじん	10 g
じゃがいも	15 g
ズッキーニ	10 g
エリンギ	10 g
セロリー	1 g
ゆで金時豆	10 g
さやいんげん	10 g
水	130~150 ml
コンソメ	2.5 g
食塩	0.2 g
こしょう	0.01 g

【作り方】

- ①にんじん、じゃがいも、ズッキーニ、エリンギを1 cmの角切りにする。
- ②セロリは薄い小口切り、さやいんげんは1 cmの小口切りにする。
- ③鍋に水を入れ、セロリと①を加え、火にかける。
- ④火が通ったら金時豆と調味料を加え味を調え、さやいんげんを加えて仕上げる。

※ピストゥとは、バジルを使ったソースで、それぞれの家庭の味があるようです。スープにピストゥとパルメザンチーズがたっぷり入る家庭料理ですが、給食ではアレルギーや食べやすさに配慮してアレンジしています。



東京2020オリンピック・パラリンピック ミニ情報♪

来年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されますね。オリンピックは、紀元前9世紀頃、ギリシャのオリンピア地方で行われていた競技祭が始まりと言われています。

スポーツを通じて平和な世界の実現を願った祭典「オリンピック」をもっと楽しめるよう、毎月世界の料理を紹介します。

津山東高校の食物調理科の生徒が、ホストタウン「モナコ公国」の大会関係者をもてなす料理の開発に取り組むなど、交流は始まっています！

津山市公式YouTubeで「モナコ公国」について紹介する動画も配信中です♪



【献立名】
コッペパン
牛乳
ストカフィ
マルムラードサラダ
スープオピストゥ
レモンムース

〈戸島学校食育センター〉令和2年7月2日実施

〈草加部学校食育センター〉令和2年7月6日実施

