

12月食育の日

Recipe

2024

12

アンケートへのご協力を
よろしくお願いします！



発行/食育推進室

NPO法人チャリティーサンタ熊本支部×農林水産省九州農政局×食育推進室

有機食品でクリスマス

「有機をもっと知って・食べて・考えて！」
「有機たっぷりのクリスマスメニューをご賞味ください！」



Christmas
event

12月食育の日

2024.12.05 thu 11:30-13:00

@熊本県立大学学生食堂

学生450円 教職員・一般550円



NPO法人チャリティーサンタ熊本支部×農林水産省九州農政局×食育推進室

オムライス風



Point

トマトケチャップは軽く炒めて
酸味を飛ばす

材 料

温かいごはん	140g
鶏もも肉	40g
玉ねぎ	½個
にんじん	½本
オリーブオイル	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ½
塩コショウ	少々
A卵	1個
Aオリーブオイル	小さじ1
Aトマトケチャップ	大さじ½

Cooking Instructions

- ① にんじんは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏肉は1.5cm角に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、玉ねぎ、鶏肉、にんじんを炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったらトマトケチャップを加え、さっと炒める。
- ⑤ 温かいごはんを加え、軽く炒め、塩コショウで味をととのえたら、一度ボウルなどに取り出す。
- ⑥ ボウルにA卵を割り入れ、菜箸などで溶きほぐす。
- ⑦ フライパンにAオリーブオイルを入れて強めの中火で熱し、⑥の卵液を一気に加え菜箸で混ぜながらスクランブルエッグを作る。
- ⑧ 器に⑤のケチャップライスを盛り、その上に⑦のスクランブルエッグをのせ、Aトマトケチャップをかける。

さつまいもとベーコンの蒸し焼き



野菜は軽く蒸すことで色鮮やかに

材 料

さつまいも	中½本
ブロックベーコン	50 g
ブロッコリー	40 g
バター	5 g
うすくちしょうゆ	小さじ½
白ワイン	大さじ1
ブラックペッパー	少々
Aミニトマト	2～3個

Cooking Instructions

- ① 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら蒸し器をセットする。
- ② さつまいもは乱切り、5分ほど水にさらし、ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは1 cmの角切りにする。
- ③ ②を①でやわらかくなるまで蒸す。(レンジ加熱でも可)
- ④ 鉄板にクッキングシートを広げ、さつまいも→ベーコン→ブロッコリー→白ワイン→バター→うすくちしょうゆ→ブラックペッパーの順に重ねる。
- ⑤ 200℃のオーブンで10～15分程焼く。焼き色がついたらOK
- ⑥ 器に盛って、ミニトマトを添える。

ほうれん草のスコップコロッケ



ほうれん草は水気を

しっかり絞ろう

材 料

じゃがいも	小1個
ほうれん草	½株
豚ひき肉	50g
塩	少々
ブラックペッパー	少々
A薄力粉	大さじ1
A水	大さじ1
パン粉	適量

Cooking Instructions

- ① じゃがいもは一口大に切って水にさらす。軽く水気を切り、耐熱皿に入れ、ふわりとラップをする。500wの電子レンジで5分ほど加熱し、熱いうちにしっかりマッシュする。
- ② ほうれん草は1分ほど塩ゆでし、冷まして手でしぼり、粗みじん切りにした後、もう一度手でしぼってさらに水気を切る。
- ③ フライパンに少量の油を熱し、中火で豚ひき肉を炒める。フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、ほうれん草、塩、ブラックペッパーを炒め合わせ、火を止める。
- ④ マッシュしたじゃがいもを混ぜ、耐熱容器に詰める。
- ⑤ Aを混ぜ合わせる。A、パン粉を④に順番にかける。
- ⑥ 200℃のオーブンで10～15分程、表面に焼き色がつくまで焼く。

小かぶと生ハムのサラダ



砕いたクルミがアクセント！

材 料

小かぶ（葉付き）	1個
塩	ひとつまみ
生ハム	2枚(約15g)
くるみ	10g
A酢	大さじ1・½
Aオリーブオイル	大さじ1
Aうすくちしょうゆ	大さじ½
Aブラックペッパー	少々

Cooking Instructions

- ① 酢、エキストラバージンオリーブオイル、白だし、ブラックペッパーをボウルに入れて混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ② かぶは葉を切り落とし、皮付きのままきれいに洗い縦半分に切ってスライサーで薄くスライスする。
- ③ 葉は約5mm長さに細かく切って②と一緒に塩ひとつまみをからめて5分ほどおき、しんなりしたら洗ってしっかり水気を絞る。
- ④ 生ハムを適当な大きさに裂いて、かぶと一緒に①のマリネ液に20～30分ほど漬け込む。
- ④を皿に盛り、砕いたクルミを散らす。

季節の果物

材 料

いちご	2粒
キウイフルーツ	1/2個
スイートスプリング	1/16個

Inspired by 「まどのむこうのくだものなあに？」



POINT

みずみずしい季節の味わいを
お楽しみください

日本私立大学 たべラボ 活動紹介

食生活のスキルアップと食育活動をおこなう学生グループ

様々な団体の連携により、イベント企画・運営でのメニュー提供・プロデュースを行っています！

全学生、誰でも参加できます！

ランチタイムミーティング

毎週水曜 昼食時

1. 食育のスキルアップ
2. 食文化に触れる
3. 一緒に学ぶ

食育の日

毎月19日 前後

1. 食育のスキルアップ
2. 食文化に触れる
3. 一緒に学ぶ

食に関する講演会・イベント

1. 食育のスキルアップ
2. 食文化に触れる
3. 一緒に学ぶ

コラボ団体紹介 食育学生グループ



ランチタイムミーティング

R6後学期は主に
毎週火曜
12:10~12:40
4番教室！

食育の日

毎月1回食事で
企画メニュー提供
コラボのご相談
絶賛受付中！

食に関する講演会・イベント

毎年1回
食に関するイベント
行います！

