

陽西地域学校園

陽西中学校
桜小学校
宝木小学校

8月19日（金）に、宝木小学校で、宇都宮産の農産物を使った「夏野菜カレー」「フルーツポンチ」の調理実習を行いました。レシピや掲示物は、地域学校園の栄養士で考え作成しました。今後も、小中一貫教育・地域学校園の特色を生かし、連携を取り合いながら取り組みを広げていきたいと考えています。



宇都宮の「トマト」「梨」について説明しました。



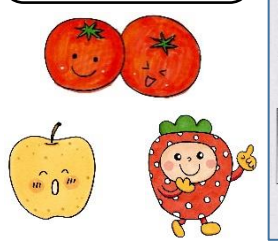
夏にぴったり！とても美味しく仕上がりました。

コロナ禍なので、自分で食べる分は自分で作りました。



調理実習レシピ			令和4年8月19日（金）
献立名	ご飯 牛乳 夏野菜カレー 梨入りフルーツポンチ		
献立名	材料名	分量（1人分）	割合・準備・その他
ご飯	米	80g	全体で炊飯する
夏野菜カレー	豚ひき肉	25g	
	じゃがいも	1/4個	いちよう切り
	たまねぎ	1/4個	色紙切り
	トマト(宇都宮市産)	1/4個	角切り
	ズッキーニ	1/8本	いちよう切り
	赤パプリカ	1/8個	色紙切り
	なす	1/4個	いちよう切り
	カレールウ	1個	～材料は洗って、切っておく。～ ①鍋に油を熱し、にんにく・豚肉を炒めて火が通ったら、たまねぎ・じゃがいも・なす・ズッキーニ・赤パプリカ・トマトを入れて炒める。 ②水を入れて、煮立たせる(沸騰で約10分)。 ③材料がやわらかになったら、ケチャップ・ルウを入れる。 ④ひと煮立ちしたら、粉チーズを入れてできあがり。
	ケチャップ	小さじ1/2	
	おろしにんにく	小さじ1/4	
粉チーズ	小さじ1		
油	小さじ1		
水	100ml		
フルーツポンチ	梨(宇都宮市産)	1/4個	2等分してくし切り後、小さいちよう切り
	みかん缶	40g	
	パイナップル缶	40g	
	どらおとめいちごゼリー	30g	～梨を洗って切っておく。～ 冷蔵庫にあるフルーツポンチの具と、梨・サイダーを入れてできあがり。
	ぶどうゼリー	30g	
サイダー	200ml		

調理実習後のアンケート



調理実習アンケート

今日の調理実習はいかがでしたか？
下の質問のあてはまる数字に○を付けてください。

1. 宇都宮の農産物についてわかりましたか。
①わかった ②わからなかった ③どちらともいえない

2. 今日のレシピを自分で作ってみたいと思いましたか。
①おもしろかった ②おもしろなかった ③どちらともいえない

3. 今日の感想を自由に記入してください。
野菜を切る・炒めるが、初めてで緊張しました。
トマトは少し酸っぱく美味しくおいしかったです。

ご協力ありがとうございました。

調理実習アンケート

今日の調理実習はいかがでしたか？
下の質問のあてはまる数字に○を付けてください。

1. 宇都宮の農産物についてわかりましたか。
①わかった ②わからなかった ③どちらともいえない

2. 今日のレシピを自分で作ってみたいと思いましたか。
①おもしろかった ②おもしろなかった ③どちらともいえない

3. 今日の感想を自由に記入してください。
今日は初めての経験だったので、緊張しましたが、自分たちで作ったものが、とてもおいしかったです。

ご協力ありがとうございました。

