

松山市

鯛の天ぷら

鯛角切り（揚げ用）47g しょうが 0.5g 濃口醤油 1g 酒 1g 鶏卵全卵 3.2g 愛媛県産小麦粉 5.5g 菜種白絞油 適量

- (1) 鯛は解凍し、下味（しょうが醤油・酒）に15分程度漬けておく。
- (2) 鯛をザルに上げ、水分をきる。
- (3) 割卵し、振った小麦粉を（2）に加えてまぜる。（水適量を加える）
- (4) （3）を揚げ油170℃で3分程度色よく揚げる。

オレンジピラフ

精白米 72g 水 65g みかん果汁 20g 若鶏もも 5g むきえび 5g 玉ねぎ 8g にんじん 4g マッシュルーム 4g グリンピース 4g サラダ油 0.3g マーガリン0.5g 白ワイン 2g 食塩 1.1g こしょう 0.03g

- (1) 米は洗って浸漬しておく。
- (2) 玉ねぎは1センチ角、にんじん5ミリ角に切る。
- (3) サラダ油で材料を炒め、調味し、最後にマーガリンを加える。
- (4) （1）に（3）と調味料を加え、炊飯する。

ひじきのかきあげ

若鶏むね10g 食塩0.1g シーガニックひじき（松山産）10g にんじん5g たまねぎ10g 鶏卵4g 小麦粉10g 揚げ油5.3g

- (1) 鶏肉に塩で下味をしておく。
- (2) にんじん・たまねぎはせん切りにする。
- (3) 割卵する。
- (4) 具材をすべて合わせる。
- (5) 175℃で2分40秒揚げる。

みかンドレッシングサラダ

キャベツ30g きゅうり20g （冷）コーン10g サラダ油0.7g 上白糖0.5g ワインビネガー1g みかん果汁1g ゆこう酢0.6g レモン果汁0.3g 薄口しょうゆ0.2g 食塩0.4g こしょう0.02g

- (1) キャベツはせん、きゅうりは輪に切る。
- (2) 野菜はゆでて、冷却する。
- (3) 調味料をよく混ぜ合わせる。
- (4) （2）と（3）を合わせる。

鯛めし

米68g 強化米0.2g 水82g だし昆布0.2g 鯛13g しょうが0.5g 清酒1g からあげ2g ごぼう5.6g にんじん3.3g 清酒2g 塩0.2g 濃口しょうゆ1g 薄口しょうゆ3g

- (1) 米を洗い、水気を切っておく。
- (2) しょうがはすりおろし、ごぼうはささがき、にんじんは千切り、からあげは短冊切りにする。
- (3) 鯛は、しょうがと酒で炒っておく。
- (4) 米に水、全ての材料を加えて炊く。

せんざんき

若鶏むね肉（10g大）20g 若鶏もも肉（10g大）25g しょうが1g にんにく0.5g 濃口しょうゆ0.6g 薄口しょうゆ0.6g 清酒1g 薄力粉3g でん粉3g 揚げ油22.5g

- (1) しょうが、にんにくをすりおろす。
- (2) 鶏肉に下味をつけ、油で揚げる

今治市

ひじきのたまご焼き

鶏卵30g 食塩0.1g かしわひき肉8g 酒0.5g 米油0.1g 玉ねぎ15g 乾燥ひじき0.64g ねぎ3g 上白糖0.3g 淡口しょうゆ0.8g マヨネーズ2.4g 牛乳12g ホイルカップ1個

- (1) 玉ねぎはうす切り、ねぎは小口切り、ひじきは戻して1cm程度の長さに切る。
- (2) かしわ肉を酒を振り入れて米油で炒める。その後、玉ねぎ、ひじきを炒め、塩、砂糖、しょうゆ、マヨネーズで調味し、ねぎを入れる。
- (3) 鶏卵を割卵し、牛乳を混ぜる。
- (4) （2）の具と（3）の卵液を混ぜ合わせて、ホイルカップに入れる。
- (5) コンベクションオーブンで210℃13分加熱する。

石花汁

鶏もも肉10g 冷凍鯛15g 切干大根1.5g 米油0.1g 里芋10g にんじん8g ごぼう6g 豆腐15g
冷凍油揚げ3g ねぎ3g 白みそ4.7g 赤みそ4.7g 淡口しょうゆ0.1g 三温糖0.15g 煮干しだし用2g
水100g

- (1) 煮干しでだしをとる。
- (2) 切干大根は戻して、2cmくらいの長さに切る。油揚げは油抜きをする。
- (3) にんじん、ごぼう、里芋は厚めのいちよう切りにする。ねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切る。
- (4) 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、切干大根を入れてしっかり炒める。
- (5) (4) ににんじん、ごぼう、里芋を入れて軽く炒め、だし汁を加えて、野菜に火がとおるまで煮る。
- (6) (5) に鯛、豆腐、油揚げを加えて火がとおったら、味噌で味付けする。
- (7) 三温糖、淡口しょうゆで味を調え、ねぎを加える。

乃万たくあんの即席漬け

白菜25g にんじん5g きゅうり10g 乃万たくあん(せん切り) 6g かつお節0.8g 三温糖0.2g 淡口しょうゆ1.2g

- (1) 白菜は短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは輪切りにして、ゆでる。
- (2) かつお節は炒る。
- (3) たくあんは汁気を軽く切る。
- (4) 野菜、かつお節、たくあんを合わせて、調味する。

みかんゼリー

みかんジュース20g 水20g 上白糖5.2g アガー1.5g 冷凍カクテルゼリー 13g 60ccカップ1個

- (1) アガーと上白糖をよく混ぜておく。
- (2) 湯を沸かし、少しずつ(1)を溶かしていく。
- (3) みかんジュースを加える。
- (4) カップにカクテルゼリーを入れる。
- (5) (3)の粗熱がとれたら、カクテルゼリーを入れた上に流し入れる。

鯛飯

米100g 水130g 昆布だし(顆粒)0.72g 鯛(冷凍おろし)23g からあげ(干しあげ)3g 淡口しょうゆ3.8g 濃口しょうゆ3g 酒5g 本みりん0.5g にんじん10g ごぼう10g

- (1) 米は洗って定量の水につけておく。
- (2) 鯛は解凍しておく。
- (3) からあげは短冊切り、にんじんは小さめの千切り、ごぼうはさがぎにする。
- (4) (1)にすべての調味料を入れてひと混ぜし、上に(2)(3)を入れて炊く。
- (5) 炊き上がったら、全体が均一になるようにざっくりと混ぜる。

すまし汁

木綿豆腐20g わかめ(乾燥)0.4g えのきだけ6g だいこん12g にんじん7g じゃがいも15g かんぴょう0.8g ねぎ2g 淡口しょうゆ1.47g 濃口しょうゆ2g 食塩0.025g 本みりん0.5g 酒0.5g
まこんぶ(だし用)0.5g 削り節(だし用)2.5g 水100g

- (1) まこんぶと削り節でだしをとっておく。
- (2) 木綿豆腐はさいの目に切り、わかめは水につけて戻しておく。
- (3) えのきだけは1/3に切ってほぐし、だいこん、にんじん、じゃがいもはそれぞれ千切りにする。
- (4) かんぴょうは水に戻して1cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- (5) (1)を沸かし、えのきだけ、だいこん、にんじん、じゃがいも、かんぴょうを入れて煮込む。
- (6) アクをとり、野菜に火が通ったら、調味料、(2)を入れ、最後にねぎを入れて仕上げる。

せんざんき

鶏むね肉40g おろしにんにく0.32g おろししょうが0.32g 濃口しょうゆ2.5g 酒3.2g 上白糖0.24g
でん粉5g 米白絞油4g

- (1) 全ての調味料を混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
- (2) (1)にでん粉をつけて揚げる。

ひのかぶあえ

小松菜20g 白菜25g ひのかぶら漬4g 濃口しょうゆ1.2g 上白糖0.3g

- (1) 小松菜、白菜は1cm幅の短冊切りにし、ひのかぶら漬は汁を切っておく。
- (2) 野菜は茹でて、冷却する。
- (3) (2)とひのかぶら漬、混ぜ合わせた調味料と和える。

みきゃんごさかな

かえりいりこ5g 三温糖1g 淡口しょうゆ0.3g 水0.5g みかんジュース1g 米酢0.2g いりごま1g

- (1) かえりいりこといりごまはオーブンで加熱しておく。
- (2) 全ての調味料を沸かし、(1)を加える。

麦ごはん

米86g 押し麦14g 水145g

- (1) 米を洗い、押し麦を入れる
- (2) 分量の水を入れて炊く。

石花汁

鶏むね肉5g 鯛10g 切干大根2g 米油0.1g 里芋10g 人参8g ごぼう8g 木綿豆腐14g 油揚げ4g ねぎ3g 白みそ4.5g 赤みそ4.5g 淡口しょうゆ0.1g 上白糖0.15g 煮干し2g 水95g 米とぎ汁5g

- (1) 鶏むね肉はこま切れ、鯛は1.5cmの角切り、切干大根は水戻しして1cm幅、里芋3mm幅のいちよう切り、人参は2mm幅のいちよう切り、ごぼうはさががき、木綿豆腐は1cm角切り、油揚げは短冊切り、ねぎは小口切りにする。里芋は分量がの塩でぬめりを取る。
- (2) だしをとり、鶏肉、切干大根を炒め、だし、米とぎ汁を入れたらねぎ以外の野菜を入れる。
- (3) 野菜に火が通ったら、鯛、木綿豆腐、油揚げを入れる。
- (4) 調味料を加える。
- (5) 仕上げにねぎを加える。

塩麹どりのみかん煮

鶏むね肉40g 塩麹3g 酒0.8g 米粉6g 揚げ油適量 たまねぎ8g 本みりん2g 濃口しょうゆ2g みかんジャム10g みかんジュース2.5g レモン果汁0.6g 水2.5g

- (1) 鶏むね肉に塩麹、酒で下味をつける。
- (2) 米粉をまぶして170度の揚げ油で揚げる。
- (3) たまねぎを乾煎りし、水、本みりん、濃口しょうゆを入れて加熱し、たまねぎがしんなりとしたらみかんジャム、みかんジュース、レモン果汁を入れて仕上げる。

わかめの酢の物

乾燥わかめ1g きゅうり30g 切干大根1g しらす干し3g 上白糖2.1g 米酢1.75g 淡口しょうゆ1.3g

- (1) 乾燥わかめ、切干大根は水戻しし、わかめは食べやすい大きさ、切干大根は1cm程度に切る。きゅうりは2mm幅の輪切りにする。
- (2) (1)としらす干しをそれぞれゆでてしっかりと水気を切る。
- (3) 調味料を和える。

しまなみポトフ

ぶたもも肉8g じゃがいも20g にんじん10g れんこん12g かぶ12g たまねぎ15g 生しいたけ6g ガラスープ 6.3g 塩0.35g 淡口しょうゆ3g こしょう0.02g 水85g

- (1) 野菜はすべて同じ大きさの角切りか乱切りにする。
- (2) スープの中へぶたもも肉を入れ炊く。色が変わったら野菜を入れて、灰汁を取りながら煮込む。
- (3) 調味料を入れ、味を調える。

しし肉のラザニア

いのししひき肉25g 塩0.19g 玉葱10g 人参5g セロリ2.5g おろしにんにく0.5g オリーブ油3g 塩0.03g 赤ワイン10g トマト缶25g 純ココア0.3g はちみつ0.5g シナモン4g コリアンダ0.03g ナツメグ0.03g クローブ0.02g ローリエ0.01g 塩0.03g 餃子の皮2枚 生クリーム4g ピザ用チーズ8g

- (1) いのしし肉は塩で下味をつけ、焦げ目が付く位に焼く。
- (2) みじん切りにした玉葱・人参・セロリ、おろしにんにく、オリーブ油、塩をよく合わせて、火にかけ、30分位弱火で蒸し煮し、ソフリットを作る。
- (3) 焼いたいのしし肉をソフリットに入れ、赤ワインがなくなるまで煮詰める。
- (4) 刻んだトマト缶と香辛料を入れ、さらに煮込んで、塩で味を整え、ミートソースを作る。
- (5) マドレーヌカップに、ミート・餃子の皮・ミート・餃子の皮を重ね入れ、皮の表面に生クリームを塗り、ピザ用チーズをかける。
- (6) チーズが溶けていい色になるまで焼く。

い〜よかんサラダ

伊予柑缶5g レタス5g ブロッコリー15g キャベツ20g 塩0.13g みかんジュース2g 水0.5g 米粉0.1g りんご酢1g 三温糖0.7g 淡口0.2g

- (1) 塩、みかんジュース、水、米粉、りんご酢、三温糖を合わせて加熱し、冷ましておく。
- (2) レタスは消毒し、1口大にちぎる。ブロッコリーは1口大、キャベツは短冊に切り、加熱し冷却する。
- (3) 伊予柑は小さくちぎる。
- (4) 1の調味料と淡口を混ぜドレッシングを作り、野菜と伊予柑を和える。

石花汁

鶏もも肉12g、鯛角切り15g、切り干し大根1.5g、こめ油0.1g、里芋20g、にんじん8g、ごぼう12g、豆腐18g、からあげ3g、ねぎ3g、白みそ5g、赤みそ5g、薄口しょうゆ0.1g、上白糖0.15g、煮干し2g、水100g、米とぎ汁5g

- (1) 切り干し大根はよく戻し、1cm幅に切る。里芋は、8mmいちょう、にんじんは3mmいちょう、ごぼうはささがき、豆腐は1cmさいのめ、ねぎは3mm小口切りに切る。
- (2) 煮干しでだしをとる。
- (3) ごぼうと鶏肉、切り干し大根、にんじんを炒めて、だしと米のとぎ汁を入れ、柔らかくなるまで炊く。
- (4) 里芋は、湯で下茹でし、3に入れる。
- (5) 調味をする。
- (6) ねぎとからあげを入れて仕上げる。

じゃこ天

じゃこすり身17g、えそすり身20g、ひじき乾燥0.5g、れんこん7g、ねぎ4g、鶏卵3g、食塩0.1g、濃口しょうゆ0.5g、小麦粉3g、揚げ油8g

- (1) ひじきは良く戻し、短くカットする。れんこんはみじんぎり、ねぎは3mm小口切りにする。
- (2) 材料をすべて混ぜ合わせこね、小判型に成型する。
- (3) 揚げ油の中に成型したじゃこ天を入れてあげる。

かぶのとうろい卵スーフ

鶏肉8g おろしにんにく0.1g 米油0.2g かぶ20g たまねぎ15g はくさい15g 小松菜10g 卵20g 塩0.14g こしょう0.01g コンソメ0.6g 薄口しょうゆ1.6g でん粉0.7g 水110g

- (1) かぶは6mm厚のいちょう切り、たまねぎはスライス、はくさいは短冊、小松菜は7mmの長さで切る。
- (2) おろしにんにくと米油で香りを出し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら玉ねぎも加え、よく炒める。
- (3) 水を加え、白菜、かぶを加えて煮る。火が通ったら調味料、水ときでん粉を加えよく混ぜ、溶き卵を加える。
- (4) 最後に小松菜を加えて仕上げる。

ジビエコロッケ

いのししひき肉27g バター0.5g じゃがいも45g にんじん2g たまねぎ10g 塩0.1g こしょう0.01g 卵5g 小麦粉2.3g パン粉6g 揚げ油適量

- (1) じゃがいもは小さめに切り、蒸し、つぶす。にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- (2) バターでいのししひき肉を炒め、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒める。塩こしょうで調味し、蒸したじゃがいもを加えてタネを作る。
- (3) 一人一個に成形し、小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつける。160℃の油で揚げる。

ひじきのシーザーサラダ

きゅうり10g たまねぎ7g れんこん8g ひじき(今治市産鉄釜)0.9g レタス7g ベーコン3g いり卵6g 粉チーズ1.7g ノンエッグマヨネーズ6g 薄口しょうゆ0.1g

- (1) いり卵は解凍、レタスは消毒作業をして一口大にちぎる
- (2) きゅうりは輪切り、玉ねぎは短いスライス、れんこんは2mmいちょう切り、ひじきは異物確認をして長いものは切る。
- (3) ベーコンは炒める。きゅうり、たまねぎ、れんこん、ひじき、いり卵はそれぞれボイルし、冷却する。
- (4) マヨネーズとしょうゆを混ぜておき、レタスと3の食材を和える。最後に、粉チーズを合わせ混ぜる。

鯛めし

精白米 70g 水130g だしこんぶ0.72g 鯛切り身23g 干し揚げ3g 濃口しょうゆ3g 薄口しょうゆ1.5g 鍋つゆ(鯛塩味)8g 本みりん3g にんじん10g ごぼう10g

- (1) 米は洗って、だし昆布をいれて浸漬する。
- (2) にんじんは千切り、ごぼうはささがき、干し揚げは短冊切りに切る。
- (3) 米に、鯛の切り身、ごぼう、にんじん、干し揚げを入れて、調味料を入れて炊く。

豆腐の雪見汁

木綿豆腐20g 大根30g にんじん8g 白菜10g 小松菜8g 白ねぎ3g 干しいたけ0.6g 薄口しょうゆ3.41g 本みりん0.55g 食塩0.1g でん粉0.8g 削り節だし用2g まこんぶだし用0.3g 水90g 豆乳12g おろししょうが0.5g

- (1) とうふはさいの目に切り、水にさらす。大根とにんじんはいちょう切り、白菜と小松菜は葉と芯にわけて、白菜は8mm、ほうれん草は5mmの短冊切り、白ネギは小口に切る。
- (2) 干しいたけは、もどして千切りにする。
- (3) けずりぶし、こんぶでだしをとり、大根、にんじん、ほしいたけ、白菜と小松菜の芯を入れ、火がとおったら、とうふ、白菜の葉、白ネギ、小松菜の葉を入れる。
- (4) 味付けして、豆乳を入れ、水溶きでん粉でとろみをつけたら、仕上げにしょうがのおろし汁を入れる。

れんこん寄せ天ぷら

れんこん14g 鶏むね皮つきひき肉8g えそすり身8g 大豆ミンチ2.5g 玉ねぎ8g にんじん5g きくらげ0.2g こめ油0.1g キャベツ7g でん粉2.6g パン粉1.5g 鶏卵3.8g 上白糖0.2g 薄口しょうゆ0.6g 食塩0.1g こしょう0.02g 小麦粉5g でん粉0.5g 鶏卵3g 水4g 青のり0.1g 米白絞油5g

- (1) れんこん、たまねぎ、にんじん、きくらげ、キャベツは粗みじん切り、大豆ミンチは戻しておく。
- (2) キャベツは軽くゆでて水切りし、たまねぎ、にんじん、きくらげを炒めておく。
- (3) れんこん、鶏ひき肉、えそすり身、大豆ミンチ、炒めておいた玉ねぎ、にんじん、きくらげ、ゆでておいたキャベツをよく混ぜ合わせる。
- (4) (3)に割りほぐした卵、調味料、でん粉、パン粉を入れさらによくこね、形を整える。
- (5) 卵を割りほぐし、水、小麦粉、でん粉を入れ青のりを加えて衣を作る。
- (6) (5)の衣を(4)のれんこん団子につけ、油で揚げる。

ひのかぶあえ

ほうれん草20g 白菜25g ひのかぶら漬け4g いりごま白 0.6g 濃口しょうゆ1g 減塩だししょうゆ0.6g 三温糖0.3g

- (1) ほうれん草、白菜は短冊切りにして、ゆでておく。
- (2) ひのかぶら漬けは、千切りにする。
- (3) ごまはすりつぶして、乾煎りする。
- (4) (1)の野菜、(2)のひのかぶをごま、調味料とあえる。

宇和島市

さつま汁

鯛角切り30g しらたき20g 上白糖0.8g 濃口しょうゆ1.5g 麦みそ12g 上白糖1g 煮干し1.5g 白いりごま1.2g 葉ねぎ3g 水90g

- (1) ねぎを洗う。小口切りにする。
- (2) しらたきを3cm程度に切り、下茹でした後、上白糖、濃い口しょうゆで煮る。
- (3) 鯛を焼いて、熱いうちにほぐす。
- (4) 煮干しだしにしらたき、鯛のほぐし身を入れ、麦みそ・上白糖で調味する。
- (5) いりごま、ねぎを加える。

鯛めし

米75g 鯛角切り20g 清酒1g 薄口しょうゆ5.5g 本みりん0.8g みつば1.5g

- (1) 米をとぐ。
- (2) 鯛に酒をふりかけておく。
- (3) 米に水と調味料、鯛を加えて炊く。
- (4) みつばは、1cmに切りボイルしておく。
- (5) 炊き上がったごはんに鯛を混ぜ込んでみつばを散らす。

みかん蒸しパン

ホットケーキミックス粉30g 脱脂粉乳3g 上白糖1g みかん果汁20g クリсталキャロット3g

- (1) ホットケーキミックス粉と脱脂粉乳、砂糖、みかん果汁を混ぜ合わせる。
- (2) (1)をカップに流し入れ、上にクリсталキャロットを散らして蒸す。

包丁汁

小麦粉14g 食塩0.05g 人参5g ごぼう10g じゃこ天5g 鶏むね肉4.5g 白菜15g ねぎ3g 濃口しょうゆ4g 煮干し2g 水130g

- (1) 人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は短冊切り、ねぎは2cm長さ、じゃこ天は縦半分にしてうすく切る。
- (2) 小麦粉に食塩を混ぜて水を加えてこね、30分程度休ませる。打ち粉をして綿棒で平らに伸ばし、うどん状に短く切る。
- (3) だしをとり、鶏肉、ごぼう、人参の順に煮る。柔らかくなったら、うどん状の生地がくっつかないようにほぐしながら加え、火を通す。
- (4) 調味する。
- (5) じゃこ天、白菜、ねぎを加え仕上げる。

チキンソテーみかんソース

鶏もも肉50g 食塩0.3g こしょう0.05g 白ワイン1g にんにく0.2g みかんジュース7.5g 上白糖0.5g 白ワイン1g 濃口しょうゆ0.5g でん粉0.15g

- (1) 鶏もも肉に塩、こしょう、白ワイン、すりおろしたにんにくで下味をつける。
- (2) 下味をつけた鶏もも肉をオーブンで焼く。
- (3) みかんジュース、上白糖、白ワイン、濃口しょうゆ、でん粉をよく混ぜて沸かし、ソースを作る。
- (4) 焼いた鶏肉にみかんソースをかける。

鯛の柚子味噌だれかけ

鯛切身50g 清酒1g 食塩0.2g でんぷん4g 大豆油5g 柚子(果汁)3g 赤味噌5g 三温糖3g みりん2.5g 清酒1.5g 濃口醤油0.5g 水3g

- (1) 柚子をていねいに洗い、果汁を絞る。
- (2) 果皮(1/2分程度)を薄く剥ぎ、1cm程度の長さのせん切りにし、刻んだ果皮をさっとゆがく。
- (3) 調味料を合わせ加熱し、(2)(1)を加える。
- (4) 配缶。
- (5) 鯛切身に酒をふり、なじませておく。
- (6) (5)に下味を付ける。
- (7) (6)にでんぷんを付けて、揚げる。

みかん寿司

精白米65g みかん果汁45g 上白糖8g 穀物酢6g 食塩0.9g みかん果汁4g いりごま1g 鶏卵20g 食塩0.08g 上白糖0.04g ハム5g きゅうり25g にんじん12g みかん果肉15g

- (1) 野菜を洗い、きゅうりを1cmの角切り・にんじんを0.8cmの角切りにし、ゆで、冷却、水切りする。
- (2) 洗米し、みかんジュースを加えて炊飯。
- (3) すし酢の調味料を合わせ、沸かす。
- (4) ごまを炒る。
- (5) ハムを1cmの色紙切りにし、ゆで、冷却、水切りする。
- (6) 割卵し、調味料を加え、炒り卵を作る。
- (7) 冷めたすし酢に、みかん果汁を加える。
- (8) (2)に(7)を加え、切るように混ぜる。
- (9) (8)に具を加え、ざっくり混ぜる。

芋炊き

鶏むね肉20g 里芋50g 冷凍厚揚げ10g ちくわ5g つきこんにゃく10g ささがきごぼう10g にんじん5g 干しいたけ0.5g 濃口しょうゆ2g 薄口しょうゆ3g 上白糖2g 本みりん1g 酒1g 煮干し2.5g 水25g

- (1) 里芋は一口大、にんじんはいちょう切り、ちくわは輪切りにする。干しいたけは戻しておく。
- (2) 煮干しでだしをとり、鶏肉、干しいたけ、にんじん、里芋、厚揚げ、ごぼう、こんにゃく、ちくわの順に煮る。
- (3) 調味して煮る。

八幡浜市

鯛の野菜あんかけ

真鯛切身50g 清酒1.5g 食塩0.1g 玉ねぎ7g 人参2g 干し椎茸0.15g 油0.2g 薄口しょうゆ2.5g 上白糖1.5g みりん1.5g 水4g 片栗粉0.3g

- (1) 真鯛切身に清酒と食塩で下味をつける。スチームコンベクションオーブンで焼く。
- (2) 玉ねぎは半月の薄切り、人参は干切り、干し椎茸は戻して細かく切る。
- (3) 釜に油を熱し、玉ねぎ、人参をよく炒める。干し椎茸も加えて炒める。
- (4) 調味料と水を加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。
- (5) (1)の上に野菜あんをかける。

新居浜市

新居丼

米100g 麦10g 豚肉15g おろし生姜0.65g おろしにんにく0.65g 薄口しょうゆ1.3g 酒1g 油0.5g 白菜45g 人参20g 玉葱60g えび天10g 葉ねぎ7g 糸こんにゃく20g 生椎茸4g 濃口しょうゆ4g 本みりん0.8g 食塩0.15g 鶏だし0.39g 中華スープの素0.3g 片栗粉1.95g 水40g

- (1) 豚肉におろし生姜、にんにく、酒、醤油で下味をつけておく。
- (2) 人参はさがき、玉葱とえび天は短冊、葉ねぎは小口切り、生椎茸は干切り、白菜は1cm幅に切る。
- (3) 油を引き、(1)の豚肉を炒めて火が通ったら、玉葱、人参、白菜、生椎茸、糸こんにゃくを入れてさらに炒める。
- (4) 水と調味料を入れて沸かし、えび天を入れて煮込む。
- (5) 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、最後に葉ねぎを入れて仕上げる。

みかんと里芋の郷土粽

豆腐30g 里芋35g 油揚げ10g 葉ねぎ6.5g 味噌13g 煮干(だし用)4g 水155g みかん果汁6.5g

- (1) 豆腐はさいの目切り、里芋は1cmいちょう切り、油揚げは短冊切り、葉ねぎは小口切りにする。
- (2) 煮干でだしを取り、沸いたら里芋を入れる。
- (3) 里芋が柔らかくなったら、油揚げ、豆腐を入れる。
- (4) 味噌を入れ、沸かしすぎないようにする。
- (5) 葉ねぎを入れる。
- (6) 火を止めてからみかん果汁を入れて仕上げる。

大洲市

大洲丼

鶏むね肉10g 里芋15g 干しいたけ(スライス)1.2g 白菜15g にんじん20g カット油揚げ8g つきこんにゃく10g 液卵25g 煮干し3g みりん1.5g 三温糖3g 淡口しょうゆ1.2g 濃口しょうゆ3g 食塩0.1g 水70g

- (1) 里芋は10mmの厚さのいちよう切り、白菜は10mm幅、にんじんは細切りにする。
- (2) つきこんにゃくは下茹でしておく。
- (3) 煮干しでだしをとり、鶏肉、里芋、干しいたけ、にんじん、つきこんにゃく、油揚げ、白菜の順に煮る。
- (4) 調味する。
- (5) 卵を入れて仕上げる。
- (6) ご飯にかけて丼にして食べる。

伊予市

伊予國みそ汁

若鶏もも肉10g レタス15g 人参5g 大根10g 長ねぎ5g 干しいたけ0.3g 煮干し3g 水110g 麦みそ7g 赤みそ3g

- (1) レタスは1cm幅に切る。人参と大根はいちようぎり、長ねぎは輪切り、干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- (2) 煮干しでだしをとり、鶏肉、大根、人参、干しいたけ、レタスの順に煮る。
- (3) 味噌を溶き入れる。
- (4) 長ねぎを加えて仕上げる。

四国中央市

蒸し上げ雑炊

米23g えび竹輪13g 里芋32.5g 人参7.8g 大根19.5g 油揚げ7.8g チンゲンサイ19.5g はだか麦みそ9.1g 薄口しょうゆ2.6g 煮干し3.9g 水169g

- (1) えび竹輪は5mm幅の半月切り、里芋は半月切りにし塩もみ、人参と大根はいちよう切り、油揚げは5mm幅に、チンゲンサイは1.5cm幅に切る。
- (2) 洗米し、ざるにあげておく。
- (3) だしをとり、人参、大根、油揚げ、里芋、米の順に煮る。
- (4) 調味する。
- (5) えび竹輪、チンゲンサイを加え仕上げる。

いにごはん

米65g 小煮干し2.5g 清酒2g きざみ油揚げ5g 人参5g ごぼう(ささがき)7g 干しいたけ0.5g 薄口しょうゆ3g 三温糖1g 和風だしの素0.3g 水95g

- (1) にんじんは千切り、干しいたけは3mm幅にスライスする。
- (2) 洗米し、小煮干しを入れて炊飯する。
- (3) にんじん、ごぼう、油揚げ、干しいたけの順に煮る。
- (4) 調味する。
- (5) ご飯と具を混ぜ合わせる。

新宮茶飯

米105g 食塩0.9g 清酒2.6g せん茶0.65g 水147g

- (1) 洗米し、調味料を入れ、炊飯する。
- (2) せん茶を炒り、ご飯と混ぜる。

里芋と大根のそぼろ煮

豚ひき肉32.5g 大根52g 人参13g 里芋52g 枝豆6.5g 玉ねぎ45.5g 大豆ミート6.5g しょうが(おろし)0.65g 米ぬか油0.65g 三温糖2.6g 濃口しょうゆ1.3g 薄口しょうゆ2.6g 清酒1.3g 本みりん1.3g 水39g

- (1) 大根と人参はいちよう切り、里芋は一口大に、玉ねぎは5cm幅の薄切りにする。
- (2) 里芋を茹でる。
- (3) 油を入れ、生姜、肉、酒、玉ねぎ、にんじん、大根、里芋、大豆ミートの順で炒める。
- (4) 調味し、煮込む。
- (5) 枝豆を加え、仕上げる。

東温市

鶏肉のバジル焼き

鶏肉もも（皮つき）40g 調味液（食塩0.1g こしょう0.01g 白ワイン1g バジル粉0.05g おろしにんにく0.4g オリーブ油0.4g）

- (1) 鶏肉を調味液に漬け込み、下味をつける。
- (2) スチームコンベクションオーブンで焼いて、仕上げる。

久万高原町

花粉（はなこ）おじ汁

若鶏もも皮なし12g 刻み油揚げ2g 人参7g 大根12g 洗いごぼう7g 白菜12g 干し椎茸0.5g 葉ねぎ2g 煮干し2g 水110g 食塩0.2g 薄口しょうゆ3.8g 本みりん1g 花粉（はなこ）7g 水10g

- (1) 人参はせん切り、大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は1cm幅、水に戻した椎茸はせん切り、葉ねぎは小口切りにする。
- (2) 煮干しでだしを取り、鶏肉、人参、ごぼう、大根、椎茸、白菜の順に煮る。
- (3) 調味する。
- (4) 水でよく溶いた花粉（はなこ）を加えて、よく混ぜる。
- (5) 葉ねぎを加え仕上げる。

ヤーコンハンバーグ

鶏ひき肉20g 豚ひき肉20g もめん豆腐20g 食塩0.3g パン粉3.5g 牛乳4g 鶏卵6g 玉ねぎ2g 人参4g ヤーコン10g だし用かつお節0.4g 水8g 濃口しょうゆ1.5g 薄口しょうゆ1.5g みりん1g 三温糖1g 片栗粉0.3g

- (1) 玉ねぎ、人参はみじん切り、ヤーコンは粗みじんにする。
- (2) 豆腐はつぶし、水気を切る。
- (3) 牛乳にパン粉を浸しておく。
- (4) 卵を割り、溶いておく。
- (5) たれ以外の材料をよく混ぜ合わせ、個数に分け、小判形に形を整える。
- (6) オーブンを220度に熱し、役15分焼く。
- (7) だし汁と調味料を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけてタレを作る。
- (8) ハンバーグにタレをかける。

砥部町

豚肉の梅肉焼き

豚もも肉45g 七折梅刻み3.2g にんにく0.16g りんご3.6g 水あめ0.8g 上白糖1.4g 本みりん2.7g 薄口しょうゆ0.4g 濃い口しょうゆ0.4g 酒1.6g

- (1) 豚肉に酒を半量振り、鉄板に並べる。
- (2) スチコンで230℃ 30% 9分で焼く。
- (3) 釜でたれを作る。みじん切りにしたにんにく、皮ごとすりおろしたりんごを調味料と一緒に沸かし、とろみがついたら火を止める。
- (4) (2)の豚肉にたれをかけて仕上げる。

内子町

白身魚のじゃばら酢あん

ホキ角切（冷凍）50g 食塩0.15g 酒1g 片栗粉 4g 揚げ油5g 【じゃばら酢あん】じゃばら果汁1.5g 三温糖2g ケチャップ1.35g 濃口しょうゆ0.45g 片栗粉0.3g 水（溶き水）2g

- (1) ホキに塩と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- (2) ホキに塩と酒で下味をつける。
- (3) 調味料をわかし、水溶き片栗粉を加えてじゃばら酢あんを作る。
- (4) 揚げた魚と(3)のあんをからめ仕上げる。

しいたけの肉詰めピザ

菌床しいたけ20g 豚ミンチ10g 玉ねぎ8g にんにく0.1g たまご3g 片栗粉0.8g 塩0.1g こしょう0.01g ピザソース3g チーズ4g

- (1) 菌床しいたけの石づきを切る。
- (2) にんにくはすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
- (3) 豚ミンチ肉に（2）、卵を加えてよくこねる。さらに調味料と片栗粉を入れてこねる。
- (4) (1)のしいたけに（3）で作った材料を入れ、上にピザソースとチーズをかける。
- (5) 170度のオーブンで10分程度焼いて仕上げる。

みかん寿司

米70g 上白糖4g 穀物酢4g みかんジュース10g にんじん8g 干しいたけ0.5g さやいんげん4g
三温糖1.5g 薄口しょうゆ1g

- (1) にんじん、干しいたけは千切りに切り、さやいんげんは5mm幅に切る。
- (2) (1) を三温糖と薄口醤油で煮る。
- (3) 米にみかんジュースと水を入れて炊く。
- (4) 炊きあがったご飯に、寿司酢を混ぜ合わせ、(2) の具材も一緒に混ぜて仕上げる。

伊方町

太刀魚のゆず香る南蛮漬け

太刀魚切身（粉付き）52g 揚げ油 人参5g 玉ねぎ25g 薄口しょうゆ3g 穀物酢3g ゆず果汁2g
上白糖3g 本みりん3g 水4g

- (1) 人参はせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- (2) (1) を鍋で炒め、調味料とゆず果汁と水を加え、炊く。
- (3) 太刀魚切身（粉付き）を揚げる。
- (4) (3) に(2) をかけて仕上げる。

松野町

はだか麦スープ

はだか麦（押し麦）5g 鶏むね肉15g 玉ねぎ15g 人参5g 白菜20g ほうれん草10g サラダ油0.4g 薄口
しょうゆ4g 清酒0.4g コンソメ1.2g こしょう0.02g 水125g

- (1) 鶏むね肉は一口大、玉ねぎは1/2に切りスライス、人参はいちょう切り、白菜とほうれん草は1.5cm幅に切る。ほうれん草は先に下茹でをしておく。
- (2) 油でとり肉、人参、玉ねぎ、白菜の順に炒め、水を入れ煮る。
- (3) 調味する。

里芋のミートグラタン

里芋40g 玉ねぎ20g 豚ひき肉5g 鶏ひき肉10g 豚レバーチップ3g しょうが0.3g にんにく0.3g サラダ
油1g 久万高原町産カットトマト5g ケチャップ6g ウスターソース0.5g 砂糖0.4g こしょう0.03g シュレッ
ドチーズ5g

- (1) 里芋は一口大に切り下茹で、玉ねぎはみじん切り、しょうがとにんにくはすりおろす。
- (2) 油でしょうがとにんにくを熱し香りが出たら、豚レバーチップ、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、里芋、カットトマトの順に炒める。
- (3) 調味する。
- (4) 調味したものをカップに入れ、上にチーズをのせる。
- (5) 温度220℃、湿度60%でチーズに焼き色がつくまで10分ほど焼く。

鬼北町

きじの焼き鳥丼

米80g きじ肉25g 清酒1g 玉ねぎ20g カットいんげん6g 卵16g 油0.5g 濃口しょうゆ2.5g み
りん2.5g 清酒2g 三温糖3.5g

- (1) 玉ねぎは薄くスライスする。いんげんは茹でておく。また、きじ肉に清酒を振っておく。
- (2) 油を熱し、炒り卵を作る。別の釜で油を熱し、きじ肉を炒め、火が通ったら玉ねぎを入れる。
- (3) 炒り卵といんげんを入れ、調味したら完成。

愛南町

包丁汁

うどん（冷凍）23g 干しシタケスライス0.6g じゃこ天スライス4g ごぼう6g にんじん6g 厚揚げ
10g だいこん8g 葉ねぎ2g 食塩0.3g うすくちしょうゆ4.5g だしiriこ2g だし昆布0.3g 水
123g

- (1) ごぼうはさがき、にんじんとだいこんは3mm厚さのいちょう切り、葉ねぎは小口切りにする。厚揚げは7mmほどの厚さに切る。
- (2) 干しシタケは水で戻し、戻し汁をとっておく。（分量外4.3g）
- (3) うどんは茹でておき、食べやすい長さに切る。
- (4) 釜に水を入れ、だし昆布、だしiriこでだしをとる。（2）の戻し汁を加える。
- (5) 調味し、仕上げにネギを入れる。（3）のうどんと一緒に配食する。

鯛のかま塩焼き

鯛のかま塩 1切れ

- (1) 鯛のかま塩は、冷凍のままスチームコンベクションオーブンで焼く。
☆食べる時は、鯛の形を骨「鯛の鯛」を探す！

オレンジピラフ

米75g 鶏むね肉10g むきえび8g たまねぎ20g にんじん10g しめじ5g えだまめ4g みかん果汁13.5g 有塩バター0.25g 白ぶどう酒1g コンソメ0.6g 食塩0.55g こしょう0.02g

- (1) 米は洗って水につけておく。
- (2) たまねぎ、にんじんは5mm角に切る。
- (3) 釜にバターを熱し、たまねぎ、にんじん、鶏肉、えび、しめじを順に炒める。白ぶどう酒を入れて炒
- (4) (3)の具の煮汁を取り出し、みかんジュースと合わせて加熱する。
- (5) 炊飯釜に水、(4)を入れて炊く。
- (6) 枝豆は茹でて、冷却する。
- (7) 炊きあがったごはん(3)の具、(6)の枝豆を加え、混ぜ合わせる。

愛媛県立松山盲学校

麦めし、いよさつま

米70g はだか麦10g 真鯛30g つきこんにゃく26g 葉ねぎ6g だし汁130g 麦みそ13g いりごま1.5g

- (1) 米とはだか麦を洗米し、水を加えて浸漬し、炊飯する。
- (2) 葉ねぎは小口切りにし、付きこんにゃくは下ゆでする。
- (3) 麦みそは鉄板に塗り広げ、香ばしくなるまでオーブンで焼く。
- (4) 真鯛は皮目をしして鉄板に並べ、オーブンで焼く。
- (5) 真鯛に火が通ったら、身をほぐし、すり鉢でよくする。途中、(3)を加え、さらによくする。
- (6) だし汁につきこんにゃくを加え、強火にかける。
- (7) 沸騰したら弱火にし、(5)を加えて調味する。葉ねぎ、いりごまを加え、ひと煮立ちさせる。
- (8) 麦めしに(7)をかける。

揚げ鶏のみかん煮

鶏もも肉75g おろしにんにく0.2g おろししょうが0.3g 食塩0.2g こしょう0.05g 小麦粉4g でん粉4g 揚げ油適量 みかん果汁 レモン果汁 薄口しょうゆ 上白糖 水10g でん粉0.5g

- (1) 鶏もも肉におろしにんにく、おろししょうが、食塩、こしょうで下味をつける。
- (2) 小麦粉とでん粉を混ぜ合わせ、(1)に加え、衣をつける。
- (3) 180℃に熱した油に(2)を入れる。火が通ったら、油から引き揚げて、よく油をきる。
- (4) みかん果汁、レモン果汁、薄口しょうゆ、上白糖、水を混ぜ合わせ、中火にかける。
- (5) 上白糖が溶けて沸騰したら、弱火にし、水で溶いたでん粉を加える。
- (6) よく混ぜてとろみがついたら、(3)を加え、全体がなじむように混ぜ合わせる。

愛媛県立松山聾学校

鯛の塩こうじ焼き

マダイ 60g 酒 1g 塩こうじ 5.5g

- (1) マダイを、酒、塩こうじに漬け込む。
- (2) オーブンで焦げ目に気を付けながら焼く。

緋のかぶなます

緋のかぶ漬け 15g だいこん 50g ごま 1.5g 上白糖 3g 米酢 3g 食塩 0.2g

- (1) 緋のかぶ漬けとだいこんは短冊切りにする。
- (2) ごまは炒って冷ましておく。
- (3) 緋のかぶ漬けは汁と共に加熱、だいこんはゆでて冷却機で冷ます。
- (4) (2)と(3)を調味料である。

いもたき

鶏肉 15g さといも 60g ちくわ 10g だいこん 40g にんじん 20g ごぼう 20g 葉ねぎ 5g こんにゃく 20g 干しいたけ 0.5g 厚揚げ 10g 上白糖 1.3g 薄口しょうゆ 4.7g 濃口しょうゆ 2.8g みりん 2.1g だし煮干し 2g

- (1) 鶏は一口大、さといもは一口大、ちくわは斜め切り、だいこんはいちょう切り、人参は半月切り、ごぼうは太さ1cmの輪切りにする。
- (2) だしをとって、鶏肉、大根、人参、ごぼう、重宝の順に煮る。
- (3) 野菜に火が通ったら、ちくわ、厚揚げを加えて煮る。
- (4) 調味する。
- (5) 最後に葉ねぎを加えて仕上げる。

愛媛県立しげのぶ特別支援学校

鯛南蛮

鯛60g 料理酒4g おろし生姜1g 薄力粉7g 鶏卵7g 調合油6g 穀物酢6g 上白糖4g 薄口しょうゆ4g 濃口しょうゆ1g 水15g

- (1) 鯛に料理酒とおろし生姜で下味を付ける。
- (2) 穀物酢、上白糖、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、水を鍋で沸かしてタレを作る。
- (3) 鶏卵を割って溶きほぐす。
- (4) 鯛に薄力粉、鶏卵の順に衣を付けて油で揚げる。
- (5) 鯛をタレにくぐらせる。

鶏肉のみかんソース

鶏もも肉60g 食塩0.2g こしょう0.02g 玉ねぎ9g 料理酒3g 食塩0.15g ポンジューズ7.5g マーマレード4.5g 薄口しょうゆ1.5g 無塩バター1.5g 片栗粉0.45g

- (1) 玉ねぎはみじん切り、マーマレードはブレンダーにかける。
- (2) 鶏肉に玉ねぎ、食塩、こしょうで下味を付ける。
- (3) マーマレードと料理酒、食塩、ポンジューズ、薄口しょうゆ、バターを鍋にかけ、仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付けてみかんソースを作る。
- (4) (2)をスチームコンベクションオーブンで焼く。
- (5) (3)にみかんソースをかける。

愛媛県立みなら特別支援学校

もち麦の豆乳スープ

ベーコン5g たまねぎ25g にんじん15g ほうれんそう15g しめじ10g もち麦5g 水120g 鶏だし1.3g コンソメ0.4g 食塩0.3g こしょう0.03g 白みそ0.8g うすくちしょうゆ2g 豆乳（無調整）40g

- (1) たまねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は2cm幅に切る。しめじは小房に分ける。
- (2) もち麦は浸漬する。
- (3) ベーコン、たまねぎ、にんじん、もち麦、しめじの順に鶏だしとコンソメを加えて煮る。
- (4) 調味し、豆乳とほうれん草を加える。
- (5) 弱火でじっくり煮て仕上げる。

愛媛県立今治東中等教育学校＝今治市参照

愛媛県立今治特別支援学校

あげささみのしモン煮

ささみ60g 酒2g 食塩0.2g でん粉6g あげ油7g レモン果汁2g 上白糖3.5g 濃口しょうゆ3.5g 水10g

- (1) ささみに食塩と酒で下味をつけておく。
- (2) ささみの水分をきり、でん粉をつけて揚げる。
- (3) レモン果汁・上白糖・濃口しょうゆ・水を加熱する。
- (4) あげたささみに(3)のタレをかけて混ぜ合わせる。

愛媛県立宇和特別支援学校 知的障がい部門

鶏肉のカレー焼き

鶏肉75g 上白糖1g こいくちしょうゆ3g カレー粉0.5g

- (1) 鶏肉に下味をつけ、スチームコンベクションオーブンで焼く。

ゆかいあえ

キャベツ35g きゅうり15g にんじん7g 赤しそふりかけ0.5g 酢3.5g 上白糖1.5g

- (1) キャベツ・にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- (2) 野菜をゆでて、冷却する。
- (3) 調味する。

雪見汁

だいこん30g 油揚げ8g 豚もも肉8g にんじん8g 白ねぎ8g えのきたけ8g みずな8g 白玉もち15g 水135g だし用昆布1.2g だし用鰹節2g うすくちしょうゆ3g 食塩0.2g 清酒1g みりん1g

- (1) だいこんはすりおろし、油揚げ・にんじんは短冊切り、白ねぎは小口切り、えのきたけ・みずなは2cm幅に切る。
- (2) だしをとり、豚肉、にんじん、えのきたけ、油揚げ、白玉もちの順に煮る。
- (3) 調味する。
- (4) 白ねぎ、みずなを加えて仕上げる。

愛媛県立宇和特別支援学校 聴覚障がい部門・肢体不自由部門

せんざんき

鶏もも肉90g 食塩0.1g こしょう0.01g ガーリックパウダー0.4g 濃口しょうゆ7g 清酒7g 上白糖0.6g しょうが2g 片栗粉6g 油5g

- (1) 鶏肉を調味料につける。
- (2) 鶏肉に片栗粉をまぶす。
- (3) 油で鶏肉を揚げる。

愛媛県立新居浜特別支援学校 本校・川西分校＝新居浜市参照