



伊豆ベジ地満コンテスト
給食メニュー特別賞



伊豆いっぱいハンバーグ【4人分】

【材料】	【分量】	【作り方】
イズシカひき肉	200g	① 椎茸、弘法芋、ヤーコン、タマネギをみじん切りにする。 ② 椎茸、ヤーコン、タマネギを油で炒め、冷ます。 ③ パン粉を牛乳にひたす。 ④ ボールにひき肉と塩を入れ、粘りが出るまで混ぜた後、炒めた野菜、弘法芋、パン粉、こしょうを入れ、さらに混ぜる。 ⑤ ④を4等分して小判型に整え、中央をくぼませる。 ⑥ フライパンで焼く。 ⑦ 付け合せとして、ミニトマト、ブロッコリー、ニンジンのグラッセ等を用意する。 ⑧ わさびを添え、ポン酢をかける。
豚ひき肉	100g	
伊豆市産椎茸	60g	
弘法芋	60g	
ヤーコン	60g	
タマネギ	60g	
パン粉	20g	
牛乳	30cc	
食塩	小さじ1	
こしょう	適宜	
油	焼くとき用	
ポン酢	適量	
わさび	適量	
ミニトマト	8個	
ブロッコリー	60g	
ニンジン	80g	

左：徹底した管理システムと低温熟成で美味しいイズシカ
 右：天城山のきれいな水で育ったワサビと肉厚で味香りがよい椎茸
 ※弘法芋は長芋、ヤーコンは玉ねぎで代用できます

レンジで
簡単

伊豆の味 原木椎茸のツナマヨ【4人分】

【材料】	【分量】	【作り方】
原木椎茸	150g	① 椎茸はきれいに洗い、軽く水気を拭き取る。木付きの先の硬い所を取る。木付きを薄い輪切りにして、傘の部分は食べやすい大きさに放射状に切る。 ② 重ならないように椎茸をお皿に並べる。 ③ 玉ねぎはみじん切にして、②のお皿にのせる。 ④ ラップをかけて電子レンジで5分程加熱する。しいたけに熱が通っているかを確認する。 ⑤ 玉ねぎ、シーチキン、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ合わせてから椎茸と混ぜて器に盛り付ける。
玉ねぎ	少々	
シーチキン水煮缶	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
ワサビのすりおろしを加えるととっても美味しいです。		