

高野豆腐と鶏肉のカレー煮



高野豆腐には、鉄分などの栄養がたくさん含まれています。みんなが食べやすいように、カレー粉で味付けしました。和風の食材です、パンとも合います。

鶏もも肉	120g	にんにく(ペースト)	少々	コンソメの素	小さじ1強
高野豆腐	35g	サラダ油	小さじ1/2	ベイリーフ	少々
玉ねぎ	200g	塩	少々	トマトチャップ	大さじ2強
人参	100g	洋こしょう	少々	水	300ml
枝豆	35g	カレー粉	大さじ1/2		

<作り方>

- ① 鶏肉は2cm角に切る。玉ねぎは2cm角切り、人参は1.5cm角に切る。枝豆は茹でて、さやから出す。
- ② フライパンに油を熱しにんにくを炒め、鶏肉を炒め、少量の塩とこしょうで下味をつける。
- ③ 玉ねぎ、人参を炒め、カレー粉をふり入れて炒める。
- ④ 水、ベイリーフを入れて煮る。
- ⑤ アクをとり、コンソメの素、ケチャップを入れて混ぜ、高野豆腐を入れて煮る。
- ⑥ 枝豆を入れて煮る。
- ⑦ 煮汁がなくなったら、残りの塩で味を調え仕上げる。

じゃがいもとほうれんそうのポロネーゼ風



ほうれんそうが苦手な人でもおいしく食べられるメニューを考えました。パンにはさんで食べることもおすすめです。

牛ももひき肉	40g	ほうれんそう	60g	砂糖	小さじ1/2
豚ももひき肉	40g	サラダ油	小さじ1/2	トマトチャップ	大さじ2強
じゃがいも	240g	塩	少々	ウスターソース	小さじ2弱
人参	60g	洋こしょう	少々	コンソメの素	小さじ1
玉ねぎ	120g			水	120ml

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、4～6等分に切る。人参・玉ねぎはみじん切り。ほうれんそうは4cm長さに切り、下ゆです。
- ② じゃがいもをゆで、粉ふきいもにする。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、人参、牛ひき肉、豚ひき肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、塩、こしょうして、他の調味料と水を加えて10分程度煮込む。
- ⑤ 水分がなくなってきたらほうれんそうを入れる。
- ⑥ ②の粉ふきいもを入れ、全体に味をからませて

厚揚げの野菜たっぷりトロトロ煮



手軽な食材で栄養バランスを考えました。とろみを付けて、厚揚げにからむようにしました。野菜がしっかりとれて、白ご飯ととてもよく合います！

鶏ももひき肉	80g	青ねぎ	20g	濃口しょうゆ	大さじ2弱
厚揚げ	200g	しょうが	1/4片	三温糖	小さじ1
人参	40g	サラダ油	小さじ1/2	みりん	小さじ2
玉ねぎ	60g	昆布	3g	米みそ	大さじ1強
白菜	160g	かつおぶし	6g	でん粉	大さじ1弱
えのきたけ	40g				

<作り方>

- ① 厚揚げは油抜きし3cm角に切る。人参はせん切り、玉ねぎはみじん切り、白菜は短冊切りにする。えのきたけは根本を落とし2cmに切ってほぐす。青ねぎは小口切り。しょうがはみじん切り。昆布とかつお節でだしを取る(300ml使用)。
- ② 鍋に油を熱し、しょうがと鶏ひき肉を炒め、火が通ったら人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ だし汁、厚揚げを入れ、アクをとりながら煮る。
- ④ 白菜、えのきたけを入れ、調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 水溶きでん粉を加えてとろみをつけ、青ねぎを散らして仕上げる。

赤みそのそぼろ炒め丼



おいしくて、簡単で、栄養バランスがよいのでこの料理にしました。赤みそを加えることで、よりコクが出てさらにおいしくなります。

豚ももひき肉	200g	にんにく	1片	塩	少々
人参	80g	しょうが	1片	清酒	小さじ4
玉ねぎ	120g	ごま油	小さじ1	濃口しょうゆ	小さじ4
たけのこ	60g	三温糖	大さじ1	赤みそ	小さじ2
干しいたけ	2枚	みりん	小さじ1	でん粉	小さじ1
				水(もどし汁)	40ml

<作り方>

- ① 人参、玉ねぎ、たけのこは5mm角に切る。干しいたけは戻して5mm角に切る(もどし汁も使用する)。にんにく、しょうがはみじん切り。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを弱火で炒める。
- ③ ひき肉を入れ、酒、塩を加えて炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 砂糖、みりん、しょうゆを加えて炒め、赤みそ、しいたけのもどし汁を入れて煮る。
- ⑥ 水溶きでん粉を加え、仕上げ、ご飯にかける。

平成26年度 学校給食コンテスト レシピ集

福岡市の中学生が考えた「給食に出したい献立」レシピをご紹介します。



福岡市の中学校から6230作品の応募がありました。その中から最終審査に残った10作品のレシピです。

※ 材料は4人分です。



福岡市立学校給食センター

ジャパニース ガパオライス



タイの料理のガパオライスを身近な食材で日本風に仕上げました。彩りで食欲をそそらせ、野菜をひき肉に混ぜることで食べやすくしました。

鶏ももひき肉	240g	青じそ	2枚	塩	少々
玉ねぎ	200g	にんにく(ペースト)	少々	洋こしょう	少々
なす	80g	サラダ油	小さじ1/2	鶏卵	3個
パプリカ(赤)	60g	ウスターソース	大さじ2	塩	少々
ピーマン	40g	濃口しょうゆ	小さじ1	砂糖	小さじ1
しめじ	40g	コンソメの素	小さじ1/2	サラダ油	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 玉ねぎはみじん切り、なす・しめじは粗みじん切り、パプリカ・ピーマンは角切りにする。青じそはちぎる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒め、玉ねぎを十分に炒める。
- ③ 鶏肉を加えて炒め、しめじ、なすを加えて炒める。
- ④ パプリカ、ピーマンを加えてさらに炒め、青じそ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメの素、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ 別のフライパンに油を熱し、卵を炒める。
- ⑥ ④と⑤をご飯の上に盛り付ける。

カラフルベジタブルチキン



母が作る大好きなローストチキンに、野菜を加えて、見た目にもカラフルになるように仕上げました。

鶏もも肉	280g	玉ねぎ	85g
パプリカ(赤)	60g	にんにく(ペースト)	3g
パプリカ(黄)	60g	しょうが(ペースト)	3g
グリーンアスパラガス	40g ☆	清酒	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1	ウスターソース	小さじ1弱
		トマトケチャップ	小さじ1弱
		濃口しょうゆ	大さじ1強

＜作り方＞

- ① 鶏肉は2cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。パプリカは種とヘタを除き、1cm角切りにする。アスパラガスは、2cm長さに切る。
- ② 調味料☆と玉ねぎを混ぜ合わせたれを作り、鶏肉を付け込む。
- ③ フライパンに油を熱し、パプリカ、アスパラガスを炒めて取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、付け込んでおいた鶏肉を調味料ごと炒める。
- ⑤ ある程度汁気がなくなったら③を入れて仕上げる。

坦々春雨スープ



坦々麺が好きなので、給食に出たらいいなと思い、このメニューを考えました。みんなが食べやすいように、彩りや栄養バランスにも気をつけました！坦々麺風味をみんなに味わってほしいです。

人参	40g	ねりごま	大さじ1	にんにく(ペースト)	小さじ1
玉ねぎ	40g	中華スープの素	大さじ1	トウバンジャン	小さじ1/2
もやし	60g	豆乳	200ml	テンメンジャン	小さじ2強
にら	20g	水	560ml	砂糖	小さじ1
緑豆春雨	20g	豚ももひき肉	80g	濃口しょうゆ	小さじ1
きくらげ	4g	生しいたけ	20g	サラダ油	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 人参・玉ねぎはせん切り、にらは2cm長さに切る。しいたけはみじん切りにする。春雨は水につけてもどしておく。きくらげは水につけてもどし、細切りにしておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、トウバンジャンを炒め香りを出し、ひき肉、しいたけを加え炒める。
- ③ 砂糖、テンメンジャン、しょうゆで味付けし、肉みそを作る。
- ④ 鍋に水と中華スープの素を入れ火にかけ、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ⑤ もやし、きくらげ、緑豆春雨を入れ、煮えたらにらを入れる。
- ⑥ ねりごま、豆乳を入れ仕上げる。盛り付けたら、③の肉みそをのせる。

切干し大根とツナのオイスターソース炒め



切干し大根には食物繊維とカルシウム、ツナにはたんぱく質が多く含まれていて、成長期の私たちにピッタリな料理です。

ツナ缶(油漬付)	60g	濃口しょうゆ	小さじ1
人参	40g	オイスターソース	小さじ2強
切干し大根(乾)	25g		

＜作り方＞

- ① 切干し大根は水で戻し、水気をきる。ツナは油をきってほぐしておく(油も使用する)。
- ② しょうゆとオイスターソースを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにツナ缶の油を熱し、人参を炒める。
- ④ 切干し大根とツナを入れ炒める。
- ⑤ ②の調味料を加えて炒め、仕上げる。

イタリアンがめ煮



地元福岡の郷土料理を大好きなトマトを使ってアレンジしたいと思いました。ご飯でもパンでも合う味付けになっています。

鶏もも肉	160g	パセリ	1.2g	砂糖	小さじ2
じゃがいも	140g	サラダ油	小さじ1/2	みりん	小さじ2
人参	60g	にんにく	1/4片	コンソメの素	小さじ2弱
ごぼう	60g	白ワイン	小さじ1	濃口しょうゆ	小さじ2弱
れんこん	60g	塩	少々	バター	5g
しめじ	60g	洋こしょう	少々	水	110ml
トマト	120g				

＜作り方＞

- ① 鶏肉は4cm角に切る。じゃがいも・人参・ごぼう・れんこんは乱切り。しめじは石づきを取り、小房に分ける。トマトは湯むきして種を取り、1cm角に切る。にんにくはみじん切り。パセリはみじん切りにして、水にさらしてしぼっておく。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉に白ワインをふり入れて炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ 人参、ごぼう、れんこん、しめじ、トマトを入れ、炒める。
- ④ じゃがいもを入れて、さらに炒め、水を加え、アクと脂をとりながら煮る。
- ⑤ 調味料を加え、煮込む。
- ⑥ バターを加え、パセリを散らし仕上げる。

梅ひじき



とても簡単にでき、ひじきをおいしく食べることができます。冷めてもおいしく、ご飯にもよく合うためお弁当にもピッタリです。ポイントは、食感をよくするためカリカリ梅を入れたところです。

ひじき(乾)	12g	みりん	小さじ4
カリカリ小梅	10個分	清酒	小さじ4
白ごま(炒り)	大さじ1	砂糖	小さじ1強
濃口しょうゆ	大さじ1弱	ごま油	小さじ1

＜作り方＞

- ① ひじきは水につけてもどしておく。小梅は種を取り除き、細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、水気を切ったひじきを炒める。
- ③ 酒、砂糖、みりん、しょうゆを入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ④ 煮詰まったら火を消し、ごまと刻んだ小梅を入れて混ぜ、仕上げる。