

ケチャップ風チンジャオロース



中華の中でも特に、私の好きなピーマンがメインのチンジャオロースにしました。ピーマンは、栄養価が優れているのに、その苦味で苦手な人も多いので、人気の味ケチャップで食べやすいようにアレンジしてみました。

牛肉	120g	サラダ油	小さじ1/2
にんにく(片)	少々	でん粉	小さじ1/2
ピーマン	100g	砂糖	小さじ1
人参	80g	塩	少々
玉ねぎ	120g	※濃口しょうゆ	大さじ1強
たけのこ	80g	トマトケチャップ	大さじ2
根深ねぎ	10g	酒	大さじ1

<作り方>

- ① ピーマン、人参、玉ねぎ、たけのこはせん切り、根深ねぎはみじん切りにする。
- ② 牛肉は、細切りにし、でん粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにく、ねぎ、牛肉を炒める。
- ④ 玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマンを炒める。
- ⑤ 混ぜ合わせた※を入れて炒め、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。

切干し大根とエノキのペペロンチーノ



食感がいい切干し大根は、カルシウムがとれるので選びました。僕らが食べやすいよう、味がしつこくなく、少し辛味をたしたペペロンチーノ風に作りました。

ベーコン	60g	にんにく	1/2かけ	酒	大さじ1/2
ちくわ	60g	赤唐辛子	1本	みりん	小さじ2
切干し大根	40g	塩	少々	濃口しょうゆ	小さじ1
えのきたけ	120g	洋こしょう	少々	サラダ油	小さじ1/2

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅に切る。ちくわは、縦半分に切って、5mm幅に切る。切干し大根は水でもどし、しぼる。えのきたけは、半分に切る。にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、赤唐辛子を入れ、火をつけ、弱火で炒める。
- ③ 香りがでたら、ベーコンを入れ炒める。
- ④ ちくわ、えのきたけを入れ、中火にし、切干し大根を入れ、酒、みりんを入れて炒める。
- ⑤ しょうゆ、塩、こしょうで味を調え、仕上げる。

鶏肉の和風みそマヨ焼き



鶏胸肉には、筋肉を作るたんぱく質がたくさん含まれていると知り、成長期の中学生にとっても良い食材だと思いました。ご飯をたくさん食べたいように作りました。

鶏むね肉	240g	酒	小さじ1
人参	40g	砂糖	小さじ1弱
しめじ	20g	濃口しょうゆ	小さじ1
ピーマン	20g	麦みそ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	米みそ	小さじ1
白こま(炒り)	小さじ1弱	水	小さじ1
きざみのり	少々	マヨネーズ	大さじ3強
		でん粉	大さじ1強

<作り方>

- ① 鶏肉は、皮をとって、そぎ切りにする。
- ② 人参、ピーマンはせん切り、しめじは、ほぐす。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、タレを作る。
- ④ 材料と③のタレを混ぜ合わせ、しばらく漬け込む。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れて焼く。
- ⑥ ごま、きざみのりをかけて仕上げる。

ブラジルカラーのフェイジョアーダ風煮込み



来年のリオデジャネイロオリンピックにちなんで、フェイジョアーダに使われる豆の黒さをなすで表し、あとはパプリカやさやいんげんといったブラジルカラーの野菜を使い、カラフルに仕上げました。

豚肉	120g	玉ねぎ	120g	ベイリーフ(粉末)	少々
ベーコン	30g	にんにく	1/2かけ	塩	少々
さやいんげん	50g	サラダ油	小さじ1/2	洋こしょう	少々
黄パプリカ	70g	コンソメの素	小さじ1強	水	200ml
なす	120g				

<作り方>

- ① 豚肉、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切り、黄パプリカ、なす、玉ねぎは1.5cm角切り、さやいんげんは1.5cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、ベーコン、玉ねぎを炒め、少量の塩・こしょうで下味をつける。
- ③ 玉ねぎが透明になったら、豚肉を入れて炒め、色が変わったらなすを加える。
- ④ 水を入れて煮込み、アクをとり、コンソメの素、ベイリーフを加え煮る。
- ⑤ パプリカといんげんを加え煮る。
- ⑥ 残りの塩・こしょうで味を調え仕上げる。

平成27年度 学校給食コンテスト レシピ集



福岡市の中学生在が考えた「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8,064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

大根とひき肉のスープ



簡単にできるとてもおいしいスープで、
ねりゴマを入れているのがポイントです。
冬野菜がたくさん入っているので、
体を温めてくれます。

豚ももひき肉	120g	にんにく(ペースト)	少々	米みそ	大さじ1/2
にら	25g	サラダ油	小さじ1/2	濃口しょうゆ	小さじ2
大根	160g	中華スープの素	大さじ1/2強	塩	少々
根深ねぎ	40g	ねりごま	大さじ1	洋こしょう	少々
えのきたけ	40g	白ごま(すり)	小さじ2	水	560ml
しょうが	1/2かけ	酒	小さじ1		

<作り方>

- しょうがは、みじん切り。大根は3mm幅の半月切り、根深ねぎは斜め切り、えのきたけは1/3に切る。にらは、5cm長さに切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、ひき肉に酒をふり入れて十分に炒め、少量の塩、こしょうで下味をつける。
- 水を入れ、大根、根深ねぎ、えのきたけを入れて煮て、アクをとる。
- 中華スープの素、しょうゆ、煮汁でといたみそ・ねりごま、残りの塩を入れて調味する。
- にら、すりごまを入れ、ひと煮立ちさせて仕上げる。

大根のジャーマンポテト風



ふつうはジャーマンポテトといったら
じゃがいもだけど、それを大根にして
作りました。じゃがいもと違って
さっぱりしているので食べやすく、
そして簡単に作ることができます。

ベーコン	40g	酒	小さじ1
大根	200g	コンソメの素	小さじ1弱
玉ねぎ	100g	塩	少々
パセリ	少々	洋こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2		

<作り方>

- ベーコンは1cm幅に切る。大根はいちょう切り、玉ねぎはくし型切り、パセリはみじん切りにする。
- フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、大根を弱火で炒める。
- コンソメの素、酒を入れ、ふたをして火を通す。
- 塩、こしょうで調味し、パセリをふり入れ、仕上げる。

ひじきとチーズのポテトサラダ



ひじきの煮物は苦手だけど、大好きな
ポテトサラダに入ると食感が良くて
おいしくなりました。思春期に必要な
鉄分も多く摂れます。
また、チーズを入れることでしっかりした
味に仕上げました。

(乾)芽ひじき	3.2g	じゃがいも	160g	ロースハム	30g
淡口しょうゆ	小さじ2/3	塩	少々	サラダ油	小さじ1/2
食酢	小さじ1/2	洋こしょう	少々	プロセスチーズ	30g
人参	30g	(冷)むき枝豆	20g	マヨネーズ	大さじ2
		コーン(ホール)	65g		

<作り方>

- じゃがいもは1.5cm角に切ってゆで、熱いうちに半分
形が残るくらいつぶし、塩、こしょうで下味をつける。
- 人参は3cm長さのせん切りにしゆでる。枝豆はゆでる。
- ロースハムは細切りにし、サラダ油で炒める。
- ひじきは水でもどし、ゆでて、淡口しょうゆ、酢で
下味をつける。
- プロセスチーズは1cm角に切る。
- 材料が冷めたら、全ての材料を混ぜ合わせ、
マヨネーズであえる。

根菜のごまみそ煮



根菜は、食物繊維がたっぷりて、
栄養満点です。
味がしみこみやすいように里芋を入れて、
食べやすいごまみそ味にしました。

豚もも肉	140g	れんこん	120g	麦みそ	大さじ1強
さといも	100g	(食酢)		米みそ	大さじ1弱
(塩)		サラダ油	小さじ1/2	白ごま(いり)	大さじ2
人参	40g	砂糖	大さじ1	水	220ml
さやいんげん	30g	酒	小さじ1		
こんにゃく	140g	濃口しょうゆ	小さじ2弱		

<作り方>

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。さといもは、
乱切りにし、塩でぬめりをとる。人参は乱切り。
さやいんげんは、2~3cm長さに切り、ゆでる。
こんにゃくは、2cm角に切り、ゆでる。れんこんは、
乱切りにし、酢水に通す。白ごまは、すりごまにする。
- 鍋に油を熱し、豚肉に酒をふり入れて炒め、
少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。
- 人参、れんこん、こんにゃくを入れ炒める。
- 水を入れて、アクをとり、残りの砂糖・しょうゆ、
さといもを入れて、落とし蓋をして煮る。
- 材料が煮えたら、煮汁でといたみそを入れて煮含める。
- すりごまを入れて混ぜ、さやいんげんを入れ、仕上げる。

あじのイタリアンバジル風味



ピッツアやマルゲリータが好きで、バジル
を使った料理が給食でも出たらいいなと思い、
あじと合わせてみました。
バジルを使った献立は給食では初めてですが、
パンにもご飯にも合う一品に仕上げました！

あじ	4尾	※粉チーズ	大さじ4弱
塩	少々	薄力粉	大さじ1.5
洋こしょう	少々	でん粉	大さじ1.5
サラダ油	大さじ3	ガーリック	少々
		ドライバジル	少々

<作り方>

- あじは3枚におろし、両面に塩、こしょうで下味を
つける。
- ※を混ぜ合わせておく。
- あじの両面に※をつける。
- フライパンに油を熱し、両面を焼く。

肉じゃがイタリアン



パンに合う肉じゃがを作りたいと思い、
この料理を考えました。
出来上がった時に水分が残らないよう、
水の量を少なめにしてみました。

豚もも肉	120g	グリーンピース	25g	みりん	小さじ2
玉ねぎ	140g	サラダ油	小さじ1/2	コンソメの素	小さじ2
人参	80g	にんにく(ペースト)	小さじ1/2強	塩	少々
じゃがいも	240g	酒	小さじ1	洋こしょう	少々
トマト水煮	160g	砂糖	小さじ1	粉チーズ	小さじ2
コーン(ホール)	25g	濃口しょうゆ	小さじ2	水	100ml

<作り方>

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎはくし型切り、
じゃがいも、人参は乱切りにする。
- 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、豚肉に酒をふり
入れて炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。
- 玉ねぎを入れて炒め、人参、じゃがいもを入れて
炒める。
- 水を入れ、アクをとりながら煮る。
- コンソメの素、トマト水煮を加えてさらに煮る。
- 材料が煮えたら、残りの砂糖・しょうゆ、みりんを
入れて煮含める。
- コーン、グリーンピースを入れて煮て、塩、
こしょうを加えて味を調える。
- 粉チーズをふりかけて仕上げる。