

五色の彩りナムル



四種類の野菜とハムを使っており、彩りよく仕上げています。
どの季節でも使いやすい野菜をそろえているところもポイントです。

もやし	90g	ローズハム	20g
きゅうり	40g	中華スープの素	小さじ2
人参	20g	ごま油	大さじ1/2
コーン(赤・白)	30g	白ごま(すり)	小さじ1

<作り方>

- ① もやしは粗く切る。きゅうり、人参、ローズハムはせん切りにする。
- ② 材料を加熱し、冷却する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 材料を混ぜ合わせ、③の調味料であえる。

ひじきと野菜の卵とし



ひじきといえば、煮物のイメージが強いですが、卵でとじて親しみやすくしました。
中学生に必要なミネラルや食物繊維がたくさん入っています。
彩りのよい一品に仕上げました。

(乾)ひじき	2g	かつお節	1g	濃口しょうゆ	小さじ1
人参	20g	青ねぎ	4g	清酒	小さじ1
玉ねぎ	40g	サラダ油	小さじ1/2	砂糖	小さじ1
鶏卵	2個	みりん	小さじ1	塩	少々

<作り方>

- ① ひじきは水でもどす。人参、玉ねぎはせん切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎを入れて炒め、人参を入れてさらに炒める。
- ③ ひじきを入れて炒め、かつお節、調味料、水を入れて、煮含める。
- ④ 卵を流し入れ、火を通し、青ねぎを入れて仕上げる。

パクパクうま煮



栄養があり、費用がかからない料理で苦手な高野豆腐、にらもおいしく食べられます。普段あまり摂取できない海藻も手軽に摂る事ができます。ごはんにかけても副菜としてもおいしい料理です。

鶏肉(ひき肉)	100g	昆布(出し用)	2g
高野豆腐	40g	かつお節(出し用)	4g
にら	40g	清酒	小さじ1
人参	20g	砂糖	大さじ1/2
しめじ	60g	淡口しょうゆ	小さじ4
えのきたけ	50g	みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2	でん粉	小さじ2
きざみ昆布	8g	水	220ml

<作り方>

- ① 昆布を水浸した鍋にさば節を入れ、沸騰直前に昆布、さば節を取り出し、だしをとる。
- ② 高野豆腐は水でもどし、1cm角切りにする。にらは3cm長さに切る。人参はせん切りにする。しめじ、えのきたけは根元を落とし、ほぐす。きざみ昆布は水でもどす。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏ひき肉に酒をふり入れて十分に炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。
- ④ 人参、しめじ、えのきたけを入れて炒め、だしを入れて、アクと脂をとる。
- ⑤ きざみ昆布、高野豆腐、残りの砂糖・しょうゆ、みりんを入れて煮込む。
- ⑥ にらを入れてひと煮立ちさせ、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。

平成28年度 学校給食コンテスト レシピ集



※ 材料は4人分です。

福岡市の中学校・特別支援学校から5885作品の応募がありました。
その中から書類選考を通過した9作品のレシピをご紹介します。



福岡市立学校給食センター

ピーマンとしらすの炒り煮



祖母が作ってくれる料理で、ご飯が進みそうだったのでこの料理にしました。
糸こんにゃくのツルツルとした食感とえのきたけのシャキシャキとした食感がポイントです。

しらす干し	20g	サラダ油	小さじ1/2
ピーマン	60g	清酒	小さじ1
人参	20g	砂糖	大さじ1/2
えのきたけ	40g	濃口しょうゆ	小さじ2
糸こんにゃく	80g	みりん	小さじ1

<作り方>

- ① ピーマン、人参はせん切りにする。えのきたけは根元を落として半分に切り、ほぐす。糸こんにゃくは5cm長さに切り、下ゆでする。
- ② フライパンに油を熱し、人参、こんにゃく、しらす干しを入れて炒め、酒をふり入れる。
- ③ ピーマン、えのきたけを入れて炒め、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて、水分がなくなるまで煮る。

照り焼きジャーマンポテト (マヨネーズ入り)



手軽な材料で作ることができるジャーマンポテトに一手間加え、照り焼き風味に仕上げてみました。醤油、砂糖、みりん、それに隠し味のマヨネーズが味の決め手です。彩りにいんげんも加えてみました。

ベーコン	30g	サラダ油	小さじ1/2	砂糖	大さじ1/2
じゃがいも	200g	塩	少々	濃口しょうゆ	小さじ2
人参	40g	こしょう	少々	マヨネーズ	小さじ1
さやいんげん	200g	みりん	小さじ1/2		

<作り方>

- ① ベーコンはせん切りにする。じゃがいもは角切りにし、固めにゆでる。人参は短冊切りにする。さやいんげんは下ゆでし、2cm長さに切る。
- ② 鍋にマヨネーズ、砂糖、みりん、しょうゆを入れ煮立てたれを作り、取り出しておく。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ④ 人参を入れて炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ⑤ じゃがいもを入れて炒め、①のたれで調味する。
- ⑥ さやいんげんを入れて炒め、仕上げる。

呉汁



昆布と大豆をそのまま食べることができて、大豆の食感もおもしろく、栄養たっぷりです。秋から旬の大豆はおいしくて体も温めてくれます。

煮大豆	40g	青ねぎ	20g
大根	140g	麦みそ	小さじ4
人参	60g	米みそ	小さじ2
しめじ	40g	昆布(だし用)	4g
角切昆布	3.2g	さば節(だし用)	16g
油揚げ	12g	水	600ml

<作り方>

- ① 昆布を水浸した鍋にさば節を入れ、沸騰直前に昆布、さば節を取り出し、だしをとる。
- ② 煮大豆はみじん切りにする。大根、人参はいちょう切りにする。しめじは根元を落とし、ほぐす。油揚げは油抜きして、5mm幅短冊切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に大根、人参、しめじ、煮大豆、角切昆布を入れる。
- ④ 油揚げを入れ、みそで調味する。
- ⑤ 青ねぎを入れて、ひと煮立ちさせて仕上げる。

シャキシャキ野菜と梅干しの さっぱりサラダ



歯ごたえのある野菜を梅干しであえ、さっぱりとした風味に仕上げました。暑い夏にはもちろん、オールシーズン食べられるサラダです。

きゅうり	40g	かつお節	2.4g
ごぼう	40g	白ごま(すり)	小さじ1/3
食酢	少々	白ごま(いり)	小さじ1/3
れんこん	40g	梅干し(バースト)	大さじ1
食酢	少々	砂糖	小さじ1
えのきたけ	20g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
(乾)わかめ	2g		

<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにする。ごぼうはせん切りにし、酢水に通す。れんこんはいちょう切りにし、酢水に通す。えのきたけは根元を落とし、粗く切る。わかめは水でもどす。
- ② 材料を加熱し、冷却する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 材料を混ぜ合わせ、③、白ごま、かつお節であえる。

しゃっきしゃきごま炒め



食物繊維やカルシウムが豊富な切干し大根を、食べやすいようににんにくとごま油で炒めたのがポイントです。手早くできて食欲も刺激されます。

もやし	80g	ごま油	小さじ1/2
にら	40g	かつお節	1.2g
切干し大根	24g	白ごま(いり)	小さじ1/2
にんにく(バースト)	小さじ1	サラダ油	小さじ1/2
塩	少々		
濃口しょうゆ	小さじ1		

<作り方>

- ① もやしは粗く切る。にらは3cm幅に切る。切干し大根は水でもどし、4cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、切干し大根を炒める。
- ③ もやしを入れて炒め、にらを入れてさらに炒める。
- ④ 塩、しょうゆを入れて調味する。
- ⑤ かつお節をふり入れ、ごま油で風味付けし、仕上げる。

いんげんと人参のシリシリ



沖縄料理のシリシリにいんげんを加え、彩り良く仕上げました。ごま油で風味づけしているのがポイントです。炒めるだけで簡単に作ることができます。

豚肉	40g	砂糖	小さじ1
人参	120g	みりん	小さじ1
さやいんげん	20g	清酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	濃口しょうゆ	大さじ1/2
		ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚肉は細切りにする。人参はせん切りにする。さやいんげんはななめ切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を入れて十分炒め、人参、さやいんげんを入れてさらに炒める。
- ③ 調味料を入れ、ごま油で風味付けし、仕上げる。