

ご飯が進む！にら玉炒め



スタミナ食材のにらやにんにくを使って、中華風の味付けにしています。
春雨を入れて、つるっと食べやすくなったのがポイントです。

もやし	180g	にんにく(ペースト)	少々
にら	40g	中華スープの素	小さじ2
人参	50g	オイスターソース	小さじ4
しめじ	80g	酒	小さじ1
青ねぎ	6g	サラダ油	小さじ1/2
卵	120g		
緑豆春雨	30g		

＜作り方＞

- ① にらは3cm長さに切る。人参はせん切り。しめじはほぐす。青ねぎは小口切り。卵は割りほぐす。春雨はぬるま湯で戻しておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、人参、しめじを炒める。
- ③ もやし、にらを入れて更に炒め、酒、中華スープの素、オイスターソースを入れて調味し、春雨を入れる。
- ④ 卵を流し入れ、青ねぎを入れて火を通し仕上げる。

野菜ときのこのマヨ昆布あえ



栄養を考えて、海藻ときのこを使っていきます。また、彩りを考えて人参を加えました。普段から家で食べているおいしい和え物です。

チキン(水煮)	40g	(乾)きざみ昆布	3.2g
人参	40g	白ごま(すり)	大さじ1
キャベツ	80g	濃口しょうゆ	小さじ1
しめじ	20g	マヨネーズ	大さじ2

＜作り方＞

- ① 人参はせん切り、キャベツは5mm幅に切る。しめじはほぐし、きざみ昆布は水で戻しておく。
- ② 材料を加熱し、冷ます。
- ③ 材料を混ぜ合わせ、マヨネーズ、しょうゆ、白ごまであえる。

みずなと昆布のさっぱり梅酢炒め



栄養たっぷりの食材と、酢と梅干しのたれで、さっぱりと食べられる炒めものです。
夏バテ予防にぴったり！！
温かなくても、冷たくてもおいしく、たくさん食べられるメニューです。

(乾)きざみ昆布	5g	砂糖	小さじ1/2
人参	50g	濃口しょうゆ	小さじ1・1/2強
みずな	30g	食酢	小さじ4
えのきたけ	30g	梅干し(ペースト)	8g
		サラダ油	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 人参はせん切り、みずなは2cm長さに切る。えのきたけは根元を落とし半分に切る。きざみ昆布は水で戻しておく。
- ② 調味料を混ぜ合わせたれを作る。
- ③ フライパンに油を熱し、人参を炒め、人参に火が通ったら、えのきたけ、きざみ昆布、みずなを入れ軽く炒める。
- ④ ②のたれを回し入れ、ひと煮立ちさせ、全体にたれをなじませて仕上げる。

ツナ大豆



大豆とツナで良質のたんぱく質がとれ、費用もかからず調理も簡単にできます。
甘辛い味付けにしょうがの風味がアクセントとなり、そのまま食べても、ご飯に混ぜてもおいしく食べられます。

ツナ缶(油漬け)	40g	しょうが	少々
煮大豆	40g	サラダ油	小さじ1/2
人参	30g	酒	小さじ1
えのきたけ	40g	砂糖	小さじ1/3
むき枝豆	12g	濃口しょうゆ	小さじ1

＜作り方＞

- ① ツナは油をきり、ほぐす。人参はせん切り、えのきたけは根元を落とし、半分に切る。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうが炒め、人参を入れて炒める。
- ③ えのきたけを入れて更に炒め、大豆、ツナを入れ、酒、砂糖、しょうゆで調味する。
- ④ むき枝豆を入れ、煮て仕上げる。

平成29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。今年のテーマは“野菜、海藻、きのこなどを使用した副菜”です。

福岡市の中学校、特別支援学校から7,273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

野菜のミルクみそスープ



家族の中で人気のメニューで、野菜をたくさんとることができる料理です。大根に味がしみ込むように大きさを工夫したところがポイントです。

ベーコン	40g	牛乳	200ml	サラダ油	小さじ1/2
じゃがいも	100g	かつお節(だし用)	10g		
人参	20g	昆布(だし用)	2.4g		
ブロッコリー	20g	水	280ml		
玉ねぎ	80g	米みそ	小さじ2		
大根	160g	洋こしょう	少々		
しめじ	40g	でん粉	小さじ1		

＜作り方＞

- ① ベーコンは1cm幅に切り、人参、大根、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角切り、しめじはほぐす。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。昆布とかつお節はだしをとっておく。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ、人参、大根、じゃがいも、しめじを入れ、洋こしょうをふり入れる。
- ③ ②にだし汁を入れ、材料が煮えたら、牛乳、みそを入れ煮る。
- ④ ブロッコリーを加え、水溶きでん粉でとろみをつけ仕上げる。

キャベツとしめじの梅ごま炒め



さっぱりと食べやすい味付けにしたいと思い、考えたメニューです。キャベツのシャキシャキ感を残し、塩昆布の塩味、梅の酸味、コクを出すためにごま油とだしで仕上げました。

キャベツ	160g	濃口しょうゆ	小さじ2/3
しめじ	40g	みりん	小さじ2/3
塩昆布	4g	ごま(炒り)	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	ごま(すり)	小さじ1
梅干し(ペースト)	小さじ2	ごま油	小さじ1/2
だし汁	大さじ1弱		

＜作り方＞

- ① キャベツは2cm角切り、しめじはほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツ、しめじを入れ炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、だし、しょうゆ、みりんを加え、さらに炒める。
- ④ 汁気がなくなったら、塩昆布、梅干し、ごまを入れ、味を整え、ごま油を入れて仕上げる。

彩り野菜と高野豆腐の卵とじ



貧血で困っている姉のために、姉が大好きな高野豆腐を使った料理を考えました。鉄分が多い小松菜と、鉄分の吸収率を上げる卵を使いました。

高野豆腐(ダイス)	12g	砂糖	大さじ1/2	サラダ油	小さじ1/2
小松菜	40g	みりん	小さじ1/2	だし汁	80~140ml
しめじ	30g	酒	小さじ1/2		
人参	15g	濃口しょうゆ	小さじ1/2		
卵	40g	薄口しょうゆ	小さじ1		

＜作り方＞

- ① 小松菜は5cm長さに切りゆでる。しめじはほぐす。人参は5cm長さの短冊切り、卵は割りほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、人参、しめじを炒める。
- ③ だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れ、高野豆腐、小松菜を加えて煮含める。
- ④ 卵を流し入れ、火を通し仕上げる。

切干し大根で卵を使わないカルボナーラ



みんなの好きなカルボナーラを切干し大根で作りました。卵を使わず、チーズだけで作っているのがポイントです。昔、卵アレルギーだったので、卵アレルギーがある人でも食べることができるようにしました。野菜たっぷりヘルシーです。

ベーコン	20g	小麦粉(中か)	小さじ1	コンソメの素	小さじ1/3
切干し大根	15g	マーガリン	小さじ1	牛乳	30ml
しめじ	20g	粉チーズ	小さじ1/2	水	大さじ1強
ほうれんそう	20g	塩	少々	ピザ用チーズ	8g
サラダ油	小さじ1/2	洋こしょう	少々		

＜作り方＞

- ① ベーコンは1cm幅に切り、切干し大根は戻して4cm長さに切る。しめじはほぐし、ほうれんそうは2cm幅に切りゆでる。
- ② マーガリン、小麦粉を炒めてホワイトルウを作り、水、粉チーズで伸ばしてホワイトソースを作る。
- ③ フライパンに油を熱し、ベーコン、しめじを炒め、塩、洋こしょうで下味をつける。
- ④ 切干し大根を入れて湯をはり、コンソメの素を入れて煮る。
- ⑤ 材料が煮えたら、牛乳、②を入れ、弱火でしばらく煮込み、ピザ用チーズ、ほうれんそうを入れて仕上げる。

よくかんでシャキシャキ！れんこんと茎わかめのきんぴら



れんこんに茎わかめを加えることによって歯ごたえが増し、シャキシャキとした食感を楽しむことができます。野菜と海藻が1度にとれ、副菜にぴったりの料理です。

れんこん	80g	砂糖	小さじ1
食酢	少々	みりん	小さじ2/3
茎わかめ	40g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
人参	40g	白ごま(炒り)	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	ごま油	少々

＜作り方＞

- ① れんこんは3mm幅いちょう切りにし、酢水に通す。茎わかめは3mm幅に切る。人参はせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、れんこん、人参、茎わかめを炒める。
- ③ れんこんに火が通ったら、砂糖、みりん、しょうゆを入れ汁気がなくなるまで炒め、白ごまごま油を入れて仕上げる。

いもたき



いもたきは、さといもを使った愛媛県の郷土料理です。秋に川原で大鍋で炊いてみんなで食べます。具だくさんの煮物で、鶏ガラと煮干しのだしを使っているのがポイントです。具も汁も多いので、体が温まる料理です。

鶏モモ肉	80g	厚揚げ	80g	酒	小さじ1
さといも	120g	ちくわ	60g	塩	少々
大根	80g	うずら卵	80g	鶏ガラスープの素	小さじ1
人参	80g	濃口しょうゆ	大さじ1	煮干し(だし用)	12g
こんにゃく	80g	砂糖	小さじ2	水	600ml
干しいたけ	12g	みりん	小さじ1		

＜作り方＞

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。さといもは一口大に切り、下ゆでする。大根、人参は5mm幅いちょう切り、こんにゃくは2cm角切り、干しいたけは戻して1cm角切り、厚揚げは油抜きし2cm角切り、ちくわは一口大に切る。
- ② 鍋で煮干しのだしをとり、しいたけの戻し汁、酒、鶏肉を入れて煮る。
- ③ 人参、こんにゃく、しいたけ、大根を入れ、アクと脂をとり、さといも、鶏ガラスープの素、みりん、半量の砂糖、しょうゆを入れて煮る。
- ④ 材料がほぼ煮えたら、厚揚げ、ちくわ、うずらの卵を入れて煮込み、残りの砂糖、しょうゆ、塩で味を整え仕上げる。