

トマトクリーム煮



苦手なトマトを使った煮物を考えてみました。今まで給食のメニューになく、トマトが苦手な人にもおいしく食べて欲しいです。

鶏もも肉	120g	白ワイン	小さじ1弱
じゃがいも	160g	コンソメの素	小さじ1
玉ねぎ	140g	トマト水煮缶	80g
しめじ	40g	トマトピューレー	大さじ3弱
ブロッコリー	60g	牛乳	大さじ4
にんにく(ペースト)	少々	脱脂粉乳	大さじ2
砂糖	小さじ1/2	小麦粉	小さじ4
サラダ油	小さじ1/2	マーガリン	大さじ1
塩	小さじ1/3	水(脱脂粉乳溶き用)	35mL
こしょう	少々	水	125mL

<作り方>

- ① 鶏肉、じゃがいも、玉ねぎは一口大に切る。
しめじは根元を落としてほぐす。
ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。
- ② マーガリン、小麦粉を炒めてホワイトルウを作り、
脱脂粉乳でのばして、ホワイトソースを作る。
- ③ 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
十分に炒め、少量の塩・こしょうで下味をつける。
- ④ 玉ねぎを入れて炒め、しめじを入れて更に炒め、
少量の塩、こしょうをする。
- ⑤ 水を入れ、アクと脂を取りながら煮る。
- ⑥ じゃがいもを入れて半分ほど煮えたら、トマト水煮、
トマトピューレー、コンソメの素、砂糖を入れ更に煮る。
- ⑦ 材料が煮えたら、牛乳、ホワイトソースを入れて
弱火でしばらく煮込み、ブロッコリー、残りの塩で味を調え、
仕上げる。

夏野菜と大豆のミートソース煮



工夫したところは、野菜をあまり煮過ぎないようにしたこと。暑くて食欲がない時でも、おいしく食べられて、野菜もたくさんとれます。パンとよく合う料理です。

豚肉(ひき肉)	100g	砂糖	小さじ1/2
煮大豆	80g	ナツメグ	少々
ピーマン	30g	にんにく(ペースト)	少々
赤パプリカ	30g	ベイリーフ	少々
なす	160g	赤ワイン	小さじ1
玉ねぎ	160g	トマトケチャップ	大さじ2・1/2
しめじ	40g	トマトピューレー	大さじ2・1/2
サラダ油	小さじ1/2	ウスターソース	小さじ2
塩	少々	コンソメの素	小さじ1
こしょう	少々	水	80mL

<作り方>

- ① ピーマン、パプリカは1.5cm角切り、玉ねぎは1cm角切り、
なすは1.5cm幅のいちよう切りにする。
しめじは根元を落としてほぐす。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、ひき肉に
赤ワイン、ナツメグをふり入れて十分に炒め、
塩、こしょう、ベイリーフで下味をつける。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、大豆、なす、しめじを入れて更に炒め、
水を入れ、アクと脂をとって、コンソメの素を入れて煮る。
- ④ ピーマン、パプリカを加え、トマトケチャップ、
トマトピューレー、砂糖、ウスターソースで調味し、
弱火で更に煮込む。
- ⑤ 塩で味を調え、仕上げる。

平成30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8,206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8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

れんこんと切干し大根の ざっくり煮



鉄分やカルシウムがとれるように、切干し大根を使って、野菜がたくさんとれる煮物を考えました。れんこんの食感がアクセントになっています。豚肉とちくわでうま味をプラスしました。

豚肉(スライス)	80g	こんにゃく(つき出し)	60g
れんこん	60g	砂糖	大さじ1弱
食酢	少々	みりん	大さじ1弱
切干し大根	30g	清酒	大さじ1弱
さやいんげん	20g	濃口しょうゆ	大さじ1弱
人参	60g	サラダ油	小さじ1/2
ちくわ	60g	水	400mL

<作り方>

- れんこんは3mm幅いちょう切りにし、酢水に通す。切干し大根は戻して4cm長さに切る。さやいんげんはゆでて、1.5cm幅に切る。人参は3mm幅いちょう切りにし、ちくわは5mm幅に切る。こんにゃくは下ゆでをする。
- 鍋に油を熱し、豚肉に酒をふり入れて炒め、切干し大根を入れて更に炒める。
- 人参、こんにゃく、れんこんを入れて炒め、水を入れてアクと脂をとり、煮る。
- 材料に火が通ったら、ちくわ、砂糖、みりん、しょうゆを入れて煮含める。
- さやいんげんを入れ、煮て仕上げる。

野菜たっぷり 明太子のクリーム煮



大好きな明太子を使った料理を作りたかったので、このレシピに決めました。野菜をたっぷり入れ、いろいろ良く、栄養満点に仕上がりました。

鶏モモ肉	80g	ブロッコリー	80g	コンソメの素	小さじ1・1/2
じゃがいも	140g	からしめんだいこ	60g	牛乳	120mL
人参	100g	サラダ油	小さじ1/2	でん粉	小さじ1
玉ねぎ	120g	塩	少々	水	160mL
しめじ	40g	こしょう	少々		

<作り方>

- 鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎは一口大に切り、しめじは根元を落としてほぐす。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。からしめんだいこは皮をとり、ほぐす。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて十分炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- 玉ねぎを入れて炒め、人参、しめじを入れて更に炒め、塩、こしょうをする。
- 水を入れ、アクと脂を取りながら煮る。
- じゃがいもを入れ、半分ほど煮えたら、コンソメの素を入れて更に煮る。
- 材料が煮えたら、牛乳を入れて弱火でしばらく煮込む。
- からしめんだいこ、ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ、塩で味を整える。
- 水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。

わいわい野菜の みそヨーグルト煮



「絶対に合わない!」と思う、みそとヨーグルトを合わせてみました。食べる前は嫌かもしれませんが、食べたらとてもおいしいですよ。

鶏モモ肉	120g	砂糖	小さじ2弱
じゃがいも	160g	※牛乳	80mL
人参	100g	ブレンヨーグルト	大さじ1・1/2
大根	140g	☆麦みそ	大さじ1
ブロッコリー	60g	☆米みそ	大さじ1
赤パプリカ	30g	水(みそ溶き用)	40mL
サラダ油	小さじ1/2	水	260mL
カレー粉	小さじ1/2		

<作り方>

- 鶏肉、じゃがいも、人参、大根、赤パプリカは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。※と☆をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、カレー粉を加え炒める。
- 人参、大根、じゃがいもを入れて炒める。
- 水を加えて煮る。
- 野菜に火が通ったら、※と☆を加え、ブロッコリー、赤パプリカを入れ、煮て仕上げる。

麻婆風たっぷり野菜のとろっと煮



苦手なトマトと長ねぎを、大好きな麻婆豆腐の中に入れて作ってみました。トマトは、火を通すことによって酸味をやわらげることができました。

豆腐	400g	サラダ油	小さじ1/2	オイスターソース	小さじ2
豚肉(ひき肉)	120g	しょうが	4g	トウバンジャン	少々
玉ねぎ	100g	砂糖	小さじ1	でん粉	小さじ2
根深ねぎ	40g	清酒	小さじ1	ごま油	小さじ1/4
えのきたけ	40g	濃口しょうゆ	小さじ2・1/3	水	60mL
トマト水煮缶	60g	中華スープの素	小さじ2/3		

<作り方>

- 豆腐は水切りをし、2cm角切り、玉ねぎとしょうがはみじん切り、根深ねぎの白い部分は1cm幅、青い部分は5mm幅に切る。えのきたけは根元を落とし、半分に切ってほぐす。
- フライパンに油を熱し、しょうが、トウバンジャンを炒め、ひき肉に酒をふり入れて十分に炒め、脂をとり、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、根深ねぎ(白い部分)、えのきたけを入れて更に炒め、中華スープの素、少量の砂糖・しょうゆで調味する。
- トマト、豆腐、根深ねぎ(青い部分)を入れ、残りの砂糖・しょうゆ、オイスターソースを入れ、水を入れ更に煮る。
- 水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油で風味付けし、仕上げる。

ごまみそがめ煮



福岡で昔から食べられているがめ煮と、京都で昔から食べられているどんがめ煮をミックスして、新しい煮物にしてみました。

豚肉(スライス)	100g	たけのこ水煮	40g	清酒	小さじ1強
さといも	160g	干しいたけ	4g	濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
人参	100g	さやいんげん	20g	米みそ	大さじ1・1/2
ごぼう	80g	サラダ油	小さじ1	白ごま(すり)	大さじ3
れんこん	60g	砂糖	大さじ1・1/3	水	360mL
食酢	少々	みりん	小さじ2		

<作り方>

- さといもは一口大に切り、下ゆでする。人参、たけのこは一口大に切る。ごぼうは乱切り、れんこんは5mm幅のいちょう切りにし、酢水に通す。干しいたけは戻して1cm角切り、さやいんげんは1.5cm幅に切り、ゆでる。
- 鍋に油を熱し、豚肉に酒をふり入れて十分炒め、少量の砂糖・しょうゆで下味をつける。
- 人参、ごぼう、れんこん、たけのこを入れて炒める。
- しいたけ、さといも、水(しいたけの戻し汁を含む)を入れ、アクと脂をとる。
- 材料がほぼ煮えたら、残りの砂糖・しょうゆ、みりんを入れて煮含める。
- みそ、こまを入れしばらく煮込み、さやいんげんを入れ、煮て仕上げる。

白菜ツルツル



家で食べている料理をアレンジしました。春雨と野菜に、じっくり煮込んだ鶏肉のうまみをしみ込ませ、ツルツルと食べやすく仕上げました。冬野菜を使った体の温まる煮物です。

鶏モモ肉	100g	にんにく(ペースト)	少々
春雨	40g	サラダ油	小さじ1/2
人参	40g	鶏ガラスープの素	小さじ2
根深ねぎ	40g	濃口しょうゆ	小さじ1
白菜	100g	塩	少々
大根	80g	こしょう	少々
しめじ	30g	水	220mL

<作り方>

- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。春雨は、ぬるま湯でもどす。人参は3mm幅いちょう切り、根深ねぎは1cm幅に切り、白菜は3cm長さの短冊切り、大根は5mm幅いちょう切りにする。しめじは根元を落としてほぐす。
- 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、鶏肉を入れて十分に炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- 人参、大根、根深ねぎ(白い部分)、白菜、しめじを入れ炒め、水を入れ煮て、アクと脂をとる。
- 鶏ガラスープの素、しょうゆ、塩、こしょうを入れ調味する。
- 春雨、根深ねぎ(青い部分)を入れ、ひと煮立ちさせ、仕上げる。