

お野菜たっぷり！！ヘルシーチャプチェ



肉の代わりに油揚げ，春雨の代わりにしらたきを使い，野菜たっぷりで彩りも良い，ヘルシーなチャプチェです。

油揚げ	10g	サラダ油	適量
糸こんにゃく	80g	にんにくペースト	少々
玉ねぎ	20g	塩	少々
ピーマン	10g	こしょう	少々
赤ピーマン	10g	みりん	小さじ1
黄ピーマン	10g	砂糖	小さじ1/2
小松菜	20g	濃口しょうゆ	小さじ1
エリンギ	20g	ごま油	少々

<作り方>

- ① 油揚げは3cm長さの短冊切り，糸こんにゃくは適宜包丁を入れゆでる。玉ねぎは4mm幅に切り，ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマンは3mm幅に切る。小松菜は4cm長さに切り，ゆでる。エリンギは3cm長さの短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し，にんにく，玉ねぎを入れて炒める。
- ③ エリンギ，ピーマン，赤ピーマン，黄ピーマンを入れて，塩，こしょうで下味をつける。
- ④ 油揚げと小松菜を入れ，糸こんにゃくをほぐし入れて炒め，調味料を入れて炒める。
- ⑤ ごま油で風味付けし，仕上げる。

鶏れんこん団子の粕汁



鮭の粕汁を，大好きなれんこん入りの肉団子で作り，食べやすくアレンジしました。根菜類を使った，体が温まる酒粕の風味豊かな一品です。

鶏肉（モモひき肉）	160g	ごぼう	40g
れんこん	20g	干しいたけ	2g
しょうが	少々	青ねぎ	10g
清酒	小さじ2/3	煮干し（だし用）	12g
塩	少々	酒粕	35g
濃口しょうゆ	小さじ1/2	麦みそ	大さじ1・1/2
でん粉	小さじ1	米みそ	小さじ2・2/3
人参	40g	水	520mL
大根	80g		

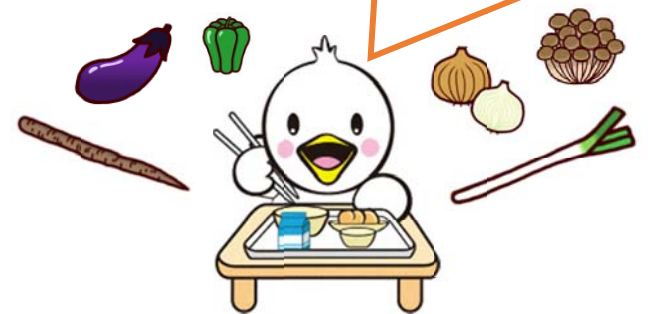
<作り方>

- ① れんこんは粗みじん切り，しょうがはすりおろす。人参は3mm幅のいちょう切り，大根は5mm幅のいちょう切り，ごぼうはささがきにし，しいたけは戻してせん切り，青ねぎは5mm幅に切る。
- ② 煮干しでだしをとる。酒粕はだしで溶いておく。
- ③ ポウルに鶏肉，れんこん，しょうが，酒，塩，しょうゆ，でん粉を入れ，混ぜ合わせる。
- ④ だし汁（しいたけのもどし汁を含む）に，ごぼう，大根，人参，しいたけを入れて煮る。
- ⑤ ひと煮立ちしたら，③を団子状に丸めて入れ，だしで溶いた酒粕を入れ，アクと脂をとり煮る。
- ⑥ みそで調味し，青ねぎを入れてひと煮立ちさせ，仕上げる。

令和元年度 学校給食コンテスト レシピ集



テーマは，
「肉・魚料理に合う
野菜がたっぷりとれるおかず（副菜）」
です。



福岡市の中学校・特別支援学校から
8,882 作品の応募がありました。
その中から最終審査に残った8作品の
レシピをご紹介します。

※材料は4人分です。

具たくさん食べる豆乳スープ



大根やさつまいも、しめじなど秋の食材をたっぷり入れました。
また、豆乳が苦手な人でも食べられるように、ベーコンやみそで食べやすくしました。

大根	120g	豆乳	120g
さつまいも	120g	〔 麦みそ	大さじ1・1/2
根深ねぎ	40g	米みそ	大さじ1
ベーコン	40g	鶏がらスープ(液体)	大さじ4
しめじ	40g	塩	少々
油揚げ	10g	ごま油	少々
サラダ油	適量	水	300mL

<作り方>

- ① 大根は5mm幅いちょう切り、さつまいもは1.5cm角切り、根深ねぎは5mm幅、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは根元を落としてほぐす。油揚げは3cm長さの短冊切りにし、油抜く。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、大根、しめじを入れて炒める。
- ③ さつまいも、根深ねぎの白い部分を入れて炒め、水を入れてしばらく煮る。
- ④ さつまいもが煮えたら、塩、鶏がらスープ、油揚げ、豆乳を入れ、みそを溶き入れる。根深ねぎの青い部分を入れ、ごま油で風味付けして仕上げる。

コリコリきくらげのきんぴら



食感を生かしたきんぴらを作りたくて、思いついた料理です。きくらげと野菜のコリコリシャキシャキとした食感のコラボにやみつきになること間違いなしだと思います。

乾燥きくらげ(カット)	4g	清酒	小さじ1
ごぼう	50g	砂糖	小さじ1・1/2
人参	20g	みりん	小さじ1
ちくわ	20g	濃口しょうゆ	小さじ1・1/2
さやいんげん	10g	白ごま(いり)	小さじ1
サラダ油	適量	ごま油	少々

<作り方>

- ① きくらげは水で戻す。ごぼうはさがきにする。人参はせん切り、ちくわは5mm幅の輪切り、さやいんげんはゆでて3cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ごぼう、人参、ちくわ、きくらげを炒め、調味料で調味する。
- ③ さやいんげんを入れて更に炒め、白ごま、ごま油を入れ、仕上げる。

麺じゃない！！ナポリタン



麺が食べられない友達に、ナポリタンを食べさせてあげたいと思ったので、代わりに切干し大根を使って作ってみました。

ウイナーソーセージ	25g	切干し大根	12g
玉ねぎ	30g	サラダ油	適量
人参	15g	塩	少々
ピーマン	10g	こしょう	少々
しめじ	10g	濃口しょうゆ	小さじ3/4
えのきたけ	15g	トマトケチャップ	大さじ1
エリンギ	10g	トマトピューレー	小さじ2

<作り方>

- ① ウィナーソーセージは5mm幅、玉ねぎは4mm幅に切り、人参はせん切り、ピーマンは3mm幅に切る。しめじは根元を落としてほぐし、えのきたけは根元を落として半分に切ってほぐす。エリンギは3cm長さの短冊切り、切干し大根は戻して4cm長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ウィナーソーセージを炒める。
- ③ 玉ねぎを入れて炒め、人参を入れて更に炒め、塩、こしょうで下味をつける。
- ④ エリンギ、しめじ、えのきたけを加えて炒める。
- ⑤ ピーマン、切干し大根を入れて炒め、トマトケチャップ、しょうゆ、トマトピューレーで調味し、仕上げる。

もやしとしらすの中華風おひたし



手作りの中華風ドレッシングに、もやしと小松菜としらす干しを合わせてみました。
カルシウムや鉄分がとれるように考えた料理です。

しらす干し	10g	塩	少々
小松菜	40g	砂糖	小さじ2
人参	20g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
もやし	100g	食酢	小さじ2
白ごま(いり)	小さじ1	ごま油	小さじ1

<作り方>

- ① 人参はせん切りにし、小松菜は2cm長さに切る。
- ② 材料をゆで、冷却する。
- ③ 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ 材料を混ぜ合わせ、ドレッシング、ごまを加えて、仕上げる。

夏野菜の麻婆風みそ炒め



たっぷりの野菜がとれるように、みんなが好きなみそ味にしました。
また、食欲がアップするように、見た目を意識して、カラフルに仕上げました。

〔 なす	80g	濃口しょうゆ	小さじ1
酢	少々	清酒	小さじ1
人参	20g	〔 赤だしみそ	小さじ1/2
玉ねぎ	80g	麦みそ	小さじ1/2
赤ピーマン	20g	トウバンジャン	少々
むき枝豆	10g	でん粉	小さじ1/3
サラダ油	適量	でん粉の溶き水	小さじ1
にんにくペースト	少々	ごま油	少々

<作り方>

- ① なすは乱切りにし、酢水につける。人参は3cm長さの短冊切り、玉ねぎ、赤ピーマンは1.5cm角に切る。
- 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、人参、玉ねぎを炒める。
- ② なす、赤ピーマンを入れて、更に炒める。
- ③ 清酒、しょうゆ、みそで調味する。
- ④ むき枝豆を入れ、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。

小松菜とブロッコリーのくるみあえ



小松菜、にんじん、ブロッコリーを使い、くるみでコクと食感が出るように工夫しました。
マヨネーズと砂糖であえることで、まろやかな味にしました。

小松菜	60g	白ごま(すり)	小さじ1
ブロッコリー	80g	マヨネーズ	大さじ2
人参	20g	〔 砂糖	小さじ2/3
くるみ	15g	濃口しょうゆ	小さじ2/3

<作り方>

- ① 小松菜は2cm長さに切り、ブロッコリーは小房に分ける。人参はせん切り、くるみは粗く刻む。
- ② 材料をゆで、冷却する。
- ③ 材料を混ぜ合わせ、調味料、マヨネーズ、くるみ、白ごまであえる。