

つくれてみてね

チャレンジ！あなたも栄養士！



～令和6年度 倉吉市学校給食週間特別献立 受賞作品 レシピ紹介～

倉吉市教育委員会
学校給食センター

令和6年度の倉吉市学校給食週間行事「チャレンジ！あなたも栄養士！」

応募作品で最優秀賞・優秀賞を受賞した5作品のレシピを紹介します。

ぜひ、お家でも作ってみてください♪ 分量は小学校分です。



サーモンのたるたるらっきょうソースやき

〈材料 4人分〉

- | | |
|------------------|-----------|
| ・境港サーモン（鮭）切身 40g | 4切 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・らっきょう甘酢漬け | 16g（約4個） |
| ・マヨネーズ | 36g（大さじ3） |
| ・乾燥パセリ | 少々 |



〈作り方〉

- ①境港サーモン（鮭）切身に塩・こしょうで下味をつける。
- ②らっきょう甘酢漬けは、みじん切りにしマヨネーズ、乾燥パセリと混ぜる。
- ③①に②をまぶし天板に並べオーブンで焼く。

【最優秀賞】1月27日に提供



若鶏肉の柚子ソースかけ

〈材料 4人分〉

- | | |
|------------------|------------|
| ・大山どりもも肉（若鶏肉）60g | 4切 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・オリーブ油 | 1g（小さじ1/4） |

〈柚子ソース〉

- | | |
|--------|-------------|
| ・柚子果汁 | 12g（大さじ4/5） |
| ・レモン果汁 | 12g（大さじ4/5） |
| ・砂糖 | 15g（小さじ3） |
| ・塩 | 少々 |
| ・水 | 8g（大さじ1/2） |



〈作り方〉

- ①大山どりもも肉（若鶏肉）に塩・こしょう・オリーブ油で下味をつける。
- ②①を天板に並べオーブンで焼く。
- ③柚子ソースの調味料を鍋で煮る。
- ④②に③をかける。

【優秀賞】1月24日に提供

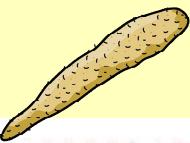


さっぱりとして
おいしいよ！





白ねぎとたまごの長いもじる



〈材料 4人分〉

・削り節	12g
・かまぼこ	50g
・にんじん	40g
・玉ねぎ	120g
・長芋	60g
・鶏卵	60g
・白ねぎ	40g
・青ねぎ	30g
・淡口醤油	18g (大さじ1)
・酒	5g (小さじ1)
・塩	少々
・かたくり粉	4g (大さじ1/2)

〈作り方〉

- ①削り節でだし汁をとる。
- ②かまぼこは半分に切ってスライス、にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする。白ねぎ、青ねぎは小口切りにする。
- ③長芋はすりおろし、鶏卵は溶く。
- ④①に②の材料を入れ、火がとおったら淡口醤油、酒、塩少々で味をととのえ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤に③の長芋と鶏卵を混ぜ合わせたものを少しづつ加え、一煮立ちさせる。



【優秀賞】1月28日に提供

あつたまるよ



らっきょうソースから揚げ

〈材料 4人分〉

・若鶏肉もも 50g	4切れ
・塩	少々
・こしょう	少々
・かたくり粉 18g (大さじ2)	
・小麦粉 18g (大さじ2)	
・揚げ油	適量
・らっきょう甘酢漬け 20g (約5個)	
・レモン果汁 4g (小さじ1弱)	
・濃口醤油 9g (小さじ1)	
・砂糖 9g (大さじ1)	
・水 6g	

〈作り方〉

- ①若鶏肉に下味をつけておく。
- ②に、かたくり粉と小麦粉を混ぜた粉をつけ、油でからりと揚げる。
- ③らっきょう甘酢漬けをみじん切りにする。
- ④③と調味料を鍋に入れ煮立てる。
- ⑤④を②のにかける。



らっきょうが味の決め手だよ！



【優秀賞】1月29日に提供



白ねぎともちのとろーいグラタン

〈材料 4人分〉

・若鶏肉もも角切り	140g
・玉ねぎ	60g
・白ねぎ	40g
・シェルマカロニ	40g
・白玉もち	80g
・ベシャamelソース	20g
・牛乳	40g
・コンソメ	0.8g
・水	40g
・とろけるチーズ	40g
・乾燥パセリ	少々
・塩・こしょう	少々

〈作り方〉

- ①玉ねぎはざく切り、白ねぎは小口切り、マカロニは茹でておく。
- ②ベシャamelソース、コンソメは牛乳と水でとかしておく。
- ③①②と若鶏肉をボールで混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
- ④③にとろけるチーズをかけオーブンで焼く。
- ⑤焼き上がったら乾燥パセリをふりかける。



白玉もちのかわりに、
きざんだ餅を入れてもOK！



【優秀賞】1月30日に提供

