

つくってみてね

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プンで焼く。



【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を天板に並べオープンで焼く。
- ③柚子ソースの調味料を鍋で煮る。
- ④②に③をかける。

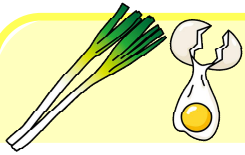


【優秀賞】1月24日に提供

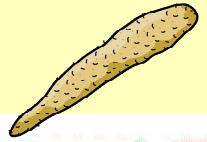


さっぱりとして
おいしいよ！





白ねぎとたまごの長いもじる



〈材料 4 人分〉

・ 削り節	12 g
・ かまぼこ	50 g
・ にんじん	40 g
・ 玉ねぎ	120 g
・ 長芋	60 g
・ 鶏卵	60 g
・ 白ねぎ	40 g
・ 青ねぎ	30 g
・ 淡口醤油	18 g (大さじ 1)
・ 酒	5 g (小さじ 1)
・ 塩	少々
・ かたくり粉	4 g (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。
- ⑤④に③の長芋と鶏卵を混ぜ合わせたものを少しずつ加え、一煮立ちさせる。



【優秀賞】 1月28日に提供

あったまるよ



らっきょうソースから揚げ

〈材料 4 人分〉

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

〈作り方〉

- ①若鶏肉に下味をつけておく。
- ②①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。



【優秀賞】 1月29日に提供

らっきょうが味の
決め手だよ！



白ねぎともちのとろーりグラタン

〈材料 4 人分〉

・ 若鶏肉もも角切り	140 g
・ 玉ねぎ	60 g
・ 白ねぎ	40 g
・ シェルマカロニ	40 g
・ 白玉もち	80 g
・ ベシャメルソース	20 g
・ 牛乳	40 g
・ コンソメ	0.8 g
・ 水	40 g
・ とろけるチーズ	40 g
・ 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ベシャメルソース、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。



【優秀賞】 1月30日に提供

白玉もちのかわりに、
きざんだ餅を入れてもOK！

