

つくってみてね

チャレンジ！あなたも栄養士！



～令和7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7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。



ヤンニョムチキン

〈材料 4 人分〉

- ・鶏肉むね皮なし 50g 4 切
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・でん粉 20g (大さじ2)
- ・小麦粉 20g (大さじ2)
- ・揚げ油 適量
- ・白ごま 2.4g (小さじ1)
- 〈ソース〉
- ・トマトケチャップ 40g (大さじ2と 2/3)
- ・おろし生姜 1.2g (小さじ 1/4)
- ・はちみつ 1.2g (小さじ 1/4)
- ・砂糖 8g (大さじ1)
- ・コチュジャン 6g (小さじ1)
- ・濃口醤油 6g (小さじ1)
- ・水 12g (大さじ 4/5)



〈作り方〉

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつけ、でん粉と小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ②ソースの材料を煮立てる。
- ③①に②をかけ、白ごまをふる。

【最優秀賞】1月30日に提供



ホッと星空スープ



〈材料 4 人分〉

- ・人参 50g
- ・白菜 120g
- ・あごちくわ 60g
- ・鶏ガラスープ(顆粒) 5g (小さじ2)
- ・淡口醤油 18g (大さじ1)
- ・酒 5g (小さじ1)
- ・塩 少々
- ・水 500g (2カップ 1/2)
- ・かぶ 100g
- ・ほうれん草 40g
- ・白ねぎ 50g



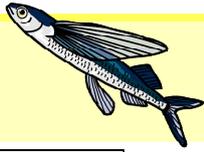
〈作り方〉

- ①人参・かぶは星形に抜く。残りは 1 cm 程度のサイコロ状に切る。
- ②白菜、ほうれん草は、1 cm スライス、白ねぎは小口切り、あごちくわは半分に切ってから 0.5 cm 程度の厚さに切る。
- ③①②を鍋に入れ、煮えたら調味料を入れる。

【優秀賞】1月26日に提供

星取県にぴったり!!





あご竹輪の磯辺揚げ



〈材料 4 人分〉

- あご竹輪 2 本
- 小麦粉 20 g (大さじ 2)
- でん粉 6 g (大さじ 2/3)
- 塩 少々
- 青のり 0.3 g
- 揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①あご竹輪は、縦横 1/4 カットする。
- ②小麦粉・でん粉・塩・青のりに水を加えて揚げ衣を作る。
- ③②に①をまぶし、油で揚げる。



【優秀賞】 1月27日に提供

よくかんで食べよう!



和風サイコロステーキ



〈材料 4 人分〉

- 牛肉肩ロース角切り 200 g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 酒 2 g (小さじ 2/5)
- サラダ油 少々

【ソース】

- 玉ねぎ 60 g
- おろしにんにく 1.6 g (小さじ 1/3)
- おろししょうが 1.6 g (小さじ 1/3)
- 酒 5 g (小さじ 1)
- 濃口醤油 4 g (小さじ 2/3)
- 砂糖 4 g (小さじ 1/2)
- こしょう 少々
- 水 5 g (小さじ 1)

サイコロステーキに和風ソースをかけました。ごはんにとったり!



【優秀賞】 1月28日に提供

〈作り方〉

- ①牛肉に塩・こしょう・酒で下味をつける。玉ねぎはスライスする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を焼く。
- ③玉ねぎと調味料を煮詰めてソースを作り、②にかける。



大山どいのレモンソース



〈材料 4 人分〉

- 鶏肉もも 50 g 4 切
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - オリーブ油 2 g (小さじ 1/2)
- ## 【ソース】
- 砂糖 12 g (大さじ 1 と 1/2)
 - 淡口 4 g (小さじ 2/3)
 - 塩 少々
 - レモン果汁 25 g (大さじ 1 と 2/3)
 - 水 8 g (大さじ 1/2)

さっぱりとしていて豚肉や白身魚にもあうソースだよ!



〈作り方〉

- ①鶏肉に、塩・こしょうで下味をつける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を焼く。
- ③ソースの材料を煮詰め、焼き上がった鶏肉にかける。



【優秀賞】 1月29日に提供