



チャレンジ！ あなたも栄養士！



令和3年度 倉吉市学校給食週間特別献立 受賞作品 レシピ紹介

今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！」
献立作品で最優秀賞・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。

令和4年3月

倉吉市教育委員会
学校給食センター

レッツ・クッキング！！

鳥取地どいのていやき風らっきょうソースかけ

- 〈材料4人分〉 (鶏肉の照り焼き)
- 鶏肉もも(皮付) 50g × 4切れ
 - おろしにんにく 1g
 - おろし生姜 1.5g
 - 濃口醤油 6g (小さじ1)
 - 酒、みりん 各4g (小さじ1弱)
 - 砂糖 1g

- 〈材料4人分〉 (らっきょうソース)
- 甘酢漬らっきょう 12g (大1個)
 - 玉ねぎ 30g (小1/4個)
 - おろし生姜 1g
 - 濃口醤油 6g (小さじ1)
 - 酒 4g (小さじ1弱)
 - みりん 6g (小さじ1)
 - 砂糖 3g (小さじ1)
 - でん粉 1g (小さじ1/3)
 - 水 12g (大さじ1弱)

〈作り方〉

(鶏肉の照り焼き)

- 鶏肉に下味をつけ、グリルで焼いておく。

(らっきょうソース)

- らっきょう、玉ねぎをみじん切りにしておく。
- 鍋に調味料と①を入れて火にかける。
- 煮立ってきたら水溶きでん粉でとじる。



【最優秀賞】1月28日に提供



グラタン

- 〈材料4人分〉
- 鶏肉もも(皮なし角切) 160g
 - 塩、こしょう 少々
 - 玉ねぎ 40g (小1/4個強)
 - さつまいも 80g (中1/2個)
 - ほうれん草 20g
 - ホワイトソース 60g
 - 顆粒スープの素 1g
 - ピザ用チーズ 40g
 - 耐熱紙カップ 4個

〈作り方〉

- 鶏肉に塩、こしょうしておく。
- さつまいもはきれいに洗い、2cm角の角切りにし、硬めにゆでておく。
玉ねぎは薄切りにしておき、ほうれん草は茹で、水気をしぼり1cm程度に切っておく。
- ホワイトソースに顆粒スープの素を入れ味つけしておく。
- 鶏肉と玉ねぎを炒め、鶏肉に火が通ったらホワイトソースとさつまいも、ほうれん草を入れ混ぜる。
- ④を耐熱紙カップに入れ、チーズをのせオーブンで焼く。



【優秀賞】3月4日に提供



ニラと七味入いとんじる

〈材料 4 人分〉

- ・煮干 12g (6尾)
- ・豚肉 (もも) 60g (スライス)
- ・大根 140g (中 1/5 本)
- ・玉ねぎ 100g (中 1/2 本)
- ・豆腐 60g
- ・竹輪 20g
- ・ニラ 25g (大 2 本)
- ・みそ 40g (大 2 強)
- ・酒 4g (小さじ 1 弱)
- ・水 600cc
- ・七味とうがらし 少々

〈作り方〉

- ①鍋に水をはり煮干でだしをとっておく。
- ②大根はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、豆腐はさいの目切り、ニラは1cm程度に切っておく。
- ③豚肉は1cm幅程度、竹輪は5mm程度の輪切りに切っておく。
- ④①に豚肉、大根、玉ねぎを入れ煮ていく。ひと煮立ちしたらあくをとり、竹輪、豆腐を入れみそ、酒をふり入れ調味しニラを入れさっと火を通し仕上げ。七味とうがらしをかける。



【優秀賞】 3月2日に提供



からあげ

〈材料 4 人分〉 (からあげ)

- ・鶏肉もも (皮付) 50g × 4切れ
- ・おろしにんにく 1g
- ・おろし生姜 1g
- ・濃口醤油 7g (小さじ 1 強)
- ・酒 4g (小さじ 1 弱)
- ・でん粉 50g (適量)
- ・揚げ油 適量

〈作り方〉

(からあげ)

- ①鶏肉に下味をつけておく。
- ②鶏肉にでん粉をまぶし、油でからりと揚げる。

〈材料 4 人分〉 (ソース)

- ・梨ピューレ※ 20g
- ・濃口醤油 6g (小さじ 1)
- ・米酢 5g (小さじ 1)
- ・砂糖 2g (小さじ 1 弱)
- ・水 12g (大さじ 1 弱)

※すりおろした梨、梨ジャムでも可

(甘さはお好みで調節して下さい。)

〈作り方〉

(ソース)

- ①鍋に梨ピューレと調味料を入れ火にかける。焦がさないようにくつくつと煮て火がとおったら完成。



【優秀賞】 1月27日に提供



星空ハンバーグ

〈材料 4 人分〉 (ハンバーグ)

- ・牛ひき肉 100g
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 120g (中 1/2 強)
- ・鶏卵 40g (小 1 個)
- ・パン粉 30g
- ・牛乳 25g (大さじ 1 と 1/2 強)
- ・塩 1.5g
- ・こしょう 少々
- ・ナツメグ 少々

〈作り方〉

(ハンバーグ)

- ①ボウルに、牛・豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、鶏卵、牛乳に浸したパン粉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを入れ、ねばりが出るまでよくこね、形を整えておく。
- ②フライパンを熱し油をひき、①のハンバーグを入れて中心に火が通るまで焼く。

(ソース)

- ①鍋に刻みらっきょうと調味料を入れて火 (弱火) にかける。軽く煮立ってきたら、水溶きでん粉を入れとろみをつける。

〈材料 4 人分〉 (ソース)

- ・甘酢漬らっきょう 12g (大 1 個)
- ・淡口醤油 7g
- ・砂糖 5g (大さじ 1/2)
- ・みりん 3g (小さじ 1 弱)
- ・米酢 2g (小さじ 1/2)
- ・トマトケチャップ 3g (小さじ 1/2)
- ・でん粉 1g
- ・水 25g (大さじ 2 弱)



【優秀賞】 3月1日に提供

