

レッツ・クッキング!!



くまのこ

# チャレンジ！ あなたも栄養士！

令和4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5年3月

倉吉市教育委員会  
学校給食センター



## かぼちゃサラダ

〈材料4人分〉

- ・かぼちゃ 140g (1/6個)
- ・玉ねぎ 40g (1/5個)
- ・ハム 35g (1~2枚)
- ・きゅうり 60g (2/3本)
- ・米酢 0.6g (少々)
- ・塩 0.8g (少々)
- ・こしょう 0.04g (少々)
- ・ノンエッグマヨネーズ 30g (大さじ2強)  
又はマヨネーズ

〈作り方〉

- ①かぼちゃは2cm角に切り食べやすい硬さにゆで冷ましておく。玉ねぎはスライス、きゅうりは輪切りにスライスしそれぞれさっとゆで冷ましておく。
- ②ハムは短冊切りにしておく。
- ③①と②をボウルに入れ、ノンエッグマヨネーズ、米酢、塩、こしょうを入れて和える。



【優秀賞】 1月24日に提供



## 大山おこわ

〈材料4人分〉 (おこわ)

- ・もち米 320g (約2合)
- ・水 380cc (約2カップ)



〈作り方〉

- ①もち米を洗って水をはり炊飯する。
- ②鶏肉はこまぎ切れに、人参は千切り、干椎茸はしっかり水でもどしスライス、油揚げは5mm程度の短冊切り、ごぼうはささがきしておく。
- ③鍋に油をひき、鶏肉、ごぼうを炒め、火がとおってきたら、干椎茸、人参、油揚げ、調味料を入れ煮込み仕上げ。炊飯したもち米と合わすので、味は濃いめだが、味見したとき口当たりがまろやかになっていたらよい。
- ④炊いたもち米に大山おこわの具を合わせる。

(もち米と具と一緒に炊いてもOK! 水加減はお好みで調整してください。)

〈材料4人分〉 (大山おこわの具)

- ・油 1.2g
- ・鶏肉もも皮なし120g
- ・人参 35g (小1/6本)
- ・干椎茸 2.4g (中1枚)
- ・油揚げ 16g (1/2枚)
- ・ごぼう 20g (1/10本)
- ・酒 4g (小さじ1)
- ・みりん 2g (小さじ1/3)
- ・砂糖 3.2g (小さじ1)
- ・淡口醤油 10g (大さじ1/2)
- ・和風だし醤油 8g (大さじ1/2)
- ・水 12cc (大さじ1弱)



【優秀賞】 1月30日に提供



# ハンバーグのらっきょうソースがけ(ハンバーガー)

## 〈材料 4 人分〉 (ハンバーグ)

- ・合挽肉(牛豚) 200g
- ・玉ねぎ 120g (中 1/2 個)
- ・鶏卵 40g (中 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

## 〈材料 4 人分〉 (ソース)

- ・甘酢らっきょう 16g (中 2 個)
- ・はちみつ 1.2g
- ・トマトケチャップ 30g (大さじ 2)
- ・砂糖 2g (小さじ 1 弱)
- ・水 25g (大さじ 2 弱)



## 〈作り方〉 (ハンバーグ)

- ①ボウルに合挽肉、みじん切りにした玉ねぎ、鶏卵、牛乳に浸したパン粉、塩、こしょう、ナツメグを入れ、ねばりが出るまでよくこねて形を整えておく。
- ②フライパンを熱し油をひき①のハンバーグを入れ中心に火がとおるまで焼く。  
※学校給食では天板に伸ばして焼いたものをカットしているので四角い形をしています。

## (ソース)

- ①鍋に水、トマトケチャップ、砂糖を入れ火(弱火)にかけ煮たってきたら、はちみつを入れる。最後に刻みらっきょうを入れ、照りがでてきたら完成。  
♡はちみつとらっきょうがマッチしたおいしいソースはバーガーによくあいます!!



【最優秀賞】1月26日に提供



# ねばりっこのやわらかおつゆ

## 〈材料 4 人分〉

- ・削り節 12g
- ・ねばりっこ又は長芋 80g
- ・鶏卵 60g (大 1 個)
- ・人参 40g (中 1/5 本)
- ・玉ねぎ 120g (中 1/2 個)
- ・青ねぎ 30g (1/3 束)
- ・淡口醤油 18g (大さじ 1)
- ・酒 4g (小さじ 1)
- ・塩 0.3g
- ・水 600cc



## 〈作り方〉

- ①鍋に水をはり削り節でだしをとっておく。
- ②人参は千切り、玉ねぎはスライス、青ねぎは小口切りにしておく。
- ③卵を溶き、すりおろしたねばりっこと混ぜあわせておく。
- ④①に玉ねぎと人参を入れ火にかけ、あくが出てきたら丁寧にする。柔らかくなったら調味し③をゆっくりと線を書くようにそそぎ入れる。ふわっと浮いてきたらやさしく混ぜ、仕上げる。※汁の温度が低いときれいに仕上がらないので気を付ける。



【優秀賞】1月27日に提供



# 里芋汁

## 〈材料 4 人分〉

- ・削り節 12g
- ・里芋 120g (中 2~3 個)
- ・人参 40g (中 1/5 本)
- ・大根 80g (中 1/10 本)
- ・油揚げ 12g (1/2 枚)
- ・突こんにゃく 60g
- ・白ねぎ 50g (1/2 本)
- ・淡口醤油 20g (大さじ 1 強)
- ・みりん 3g (小さじ 1/2 弱)
- ・酒 4g (小さじ 1)
- ・塩 0.3g
- ・水 600cc

## 〈作り方〉

- ①鍋に水をはり削り節でだしをとっておく。
- ②人参は星型に、大根はいちょう切り、里芋は一口大、油揚げは短冊切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ③こんにゃくはゆでてあくを取っておく。
- ④①に大根を入れひと煮立ちさせあくをとる。里芋、こんにゃく、人参を入れ材料に火をとおす。あくが出たら丁寧にする。
- ⑤④に油揚げを入れ、調味し白ねぎを加えて仕上げる。  
※里芋は火がとおりにくいののでしっかり煮るのがポイント。



【優秀賞】3月1日に提供

