



チャレンジ! あなたも栄養士!

令和2年度 倉吉市学校給食週間特別献立 受賞作品 レシピ紹介

令和3年2月

倉吉市教育委員会事務局 学校給食センター



1月24日から30日までの全国学校給食週間に登場した、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つの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。

サケのムニエルたるたるソースがけ

〈材料 4人分〉

(サケのムニエル)

- ・境港サーモン切身 40g×4
- ・塩、こしょう 少々
- ・小麦粉 40g (大さじ4強)
- ・油 20g (大さじ2弱)

(たるたるソース)

- ・鶏卵 40g (小1個)
- ・玉ねぎ 40g (中1/4個)
- ・らっきょう 15g (1~2粒)
- ・きゅうり 75g (3/4本)
- ・ソイグ マネー 30g (大さじ3弱)
- ④ ・塩 少々
- ・こしょう 少々

サケのムニエルに
たるたるソースをかけてね!

〈作り方〉

(サケのムニエル)

- ① 境港サーモン切身に塩、こしょうし小麦粉をつけておく。
- ② フライパンに油をひき、①の境港サーモンを両面こんがり焼く。

(たるたるソース)

- ① 鶏卵を溶きほぐし、フライパンで炒り卵を作り、らっきょうは刻んでおく。
- ② 玉ねぎ、きゅうりは薄くスライスし、それぞれ沸騰した鍋でさっとゆでて冷ましておく。
- ③ ①②④を混ぜ合わせてたるたるソースを作る。

※学校給食では炒り卵にしましたが、ゆで卵でも大丈夫です。



【優秀賞】 1月25日の給食

ねばりっこのもちグラタン

〈材料 4人分〉

- ・ねばりっこ (長いも) 120g
- ・白玉だんご (又は角切りもち) 70g
- ・鶏むね肉 (こま切れ) 140g
- ・玉ねぎ 60g (中1/3個)
- ・塩、こしょう 少々
- ・ホワイトソース 60g程度
- ・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〉

- ① 鶏肉に塩、こしょうしておく。
- ② ねばりっこは1.5~2cm角の角切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 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。
- ④ 鶏肉と玉ねぎを炒め、火が通ったらホワイトソースとねばりっこと白玉だんご (もち) を入れ混ぜる。
- ⑤ ④を耐熱紙カップに入れ、チーズをのせオーブンで焼く。

※学校給食では大量調理のため白玉だんごを使用しました。



【優秀賞】 1月26日の給食

星空サラダ

〈材料 4 人分〉

- ・キャベツ 120g
- ・ホールコーン 40g
- ・木耳水煮スライス 16g
- ・乾燥わかめカット 2g
- ・シーチキンフレーク 32g
- ・チーズ 32g
(サイコロ型 (あれば星型))
- ・和風ドレッシング 30g



【優秀賞】 1月27日の給食

〈作り方〉

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ましておく。同じくホールコーンもゆでて冷ましておく。
- ②乾燥わかめカットは水でもどしておき、さっとゆでて冷ます。木耳水煮スライスもさっとゆでて冷ます。
- ③ボウルにシーチキン、チーズ、①②を入れ和風ドレッシングと和える。

和風ハンバーグ

〈材料 4 人分〉 (ハンバーグ)

- ・牛ひき肉 100g
- ・豚ひき肉 100g
- ・玉ねぎ 120g
- ・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



【最優秀賞】 1月28日の給食

〈作り方〉

- 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、たわら型にしておく。
- 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。
- ③大根おろしをつくりポン酢で味つけをする。(⑤を火にかけ水溶きでん粉でとじてよい)
- ④焼いたハンバーグに、おろしソースをかける。

※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ため四角い形をしています。

〈材料 4 人分〉

(おろしソース)

- ・大根 60g
- ・ポン酢 15g
- (でん粉 1.2g)

鶏そぼろとしょうがの炊き込みごはん

〈材料 4 人分〉

- ・米 320g
- ・水 360g
- ・液体だし醤油 24g
(大さじ1と1/4程度)
- (めんつゆ等でも可)
- ・鶏ひき肉 160g
- ・生姜 16g
- ・しめじ 60g
- ・濃口醤油 10g (大さじ1/2)
- ・みりん 4g (小さじ1弱)
- ・三温糖 5g (大さじ1/2)
- ・酒 4g (小さじ1弱)

※学校給食では味つけしたごはんを鶏そぼろを混ぜ合わせて作りました。



〈作り方〉

- ①米を洗米し、水、だし醤油を入れて炊いておく。
- ②生姜はみじん切り又は千切り、しめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③鍋又はフライパンを熱し、鶏ひき肉、みじん切りにした生姜を入れてよく炒め、しめじ、調味料を入れ、全体に火を通す。
(炊いたごはんを混ぜるので濃いめに味つける。)
- ④①と③を混ぜ合わせたら完成。

【優秀賞】 1月29日の給食