

つくってみてね



くまのこ

チャレンジ！ あなたも栄養士！

令和5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6年3月
倉吉市教育委員会
学校給食センター

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。



たこめし

〈材料 4 人分〉 (しょうのけごはん) 〈材料 4 人分〉 (たこめしの具)

- ・米 320g (約2合)
- ・水 360cc (約2カップ)
- ・だし醤油 24g (大さじ1と1/4程度) (※めんつゆ等でも可)
- ・たこ 80g
- ・生姜 4g
- ・冷凍むき枝豆 40g
- ・淡口醤油 4g (小さじ2/3)
- ・みりん 6g (小さじ1)
- ・だし醤油 4g (小さじ1)
- ・酒 4g (小さじ1弱)
- ・水 8cc (大さじ1/2)



〈作り方〉

- ①米を洗米し、水、だし醤油を入れて炊いておく。
- ②たこはスライスし、生姜は千切りにしておく。
- ③鍋に調味料を入れ、②と冷凍むき枝豆を入れて炊く。
(たこの塩分があるため、味は好みで調整する。火加減が強いと焦げるので注意。)
- ④①と③を混ぜ合わせたら完成。



【最優秀賞】1月30日に提供



鮭と白ネギのグラタン

〈材料 4 人分〉

- ・鮭角切り (皮骨なし) 160g
- ・塩 少々
- ・白ねぎ 60g (2/3本)

- ・ホワイトソース 60g程度
- ・だし醤油 2g (小さじ1/2)
- ・酒 2g (小さじ1/2)
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・耐熱紙カップ 4個

おいしいよ！



〈作り方〉

- ①鮭に塩をふっておき、白ねぎは1cmの輪切りにしておく。
- ②①を焼き色がつくまで焼いておく。
- ③ホワイトソースをひと煮立ちさせ、だし醤油、酒を入れ味を整えておく。
- ④②と③を耐熱紙カップに入れ、チーズをのせオーブンでこんがり焼く。



【優秀賞】1月24日に提供



チキン南蛮らっきょうタルタルがけ

〈材料 4 人分〉 (から揚げ)

- ・鶏肉むね (皮なし) 50g × 4切れ
- ・塩 0.6g
- ・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

〈材料 4 人分〉 (黒酢らっきょうタルタル)

- ・甘酢らっきょう 20g (3~4粒)
- ・黒酢 4g (小さじ1弱)
- ・淡口醤油 4g (小さじ2/3)
- ・砂糖 4g (小さじ1強)
- ・ノンエッグマヨネーズ 32g (大さじ3弱)



【優秀賞】1月26日に提供



〈作り方〉

(から揚げ)

- ①鶏肉に下味をつけておく。
- ②①に、でん粉と小麦粉を混ぜた粉をつけ、油でからりと揚げる。



〈作り方〉

(ソース)

- ①甘酢らっきょうをみじん切りにしておく。
- ②①と調味料をボウルに入れ混ぜあわせる。
- ③から揚げにかけたら完成!

らっきょうが味の決め手だよ!

ブロッコリーのごまあえ

〈材料 4 人分〉

- ・ブロッコリー 180g (1株)
- ・すりごま 4g (小さじ1強)
- ・砂糖 5g (大さじ1/2)
- ・濃口醤油 10g (大さじ1/2強)
- ・みりん 2g (小さじ2/3)
- ・ごま油 4g (小さじ1)



【優秀賞】3月7日に提供

〈作り方〉

- ①ブロッコリーを洗い、食べやすい大きさにカットする。
- ②①のブロッコリーをゆでる。
※ゆでた後はざるに上げてそのまま冷ましておく。
- ③調味料を合わせ②のブロッコリーと和える。



油揚げと生姜と白ねぎのみそ汁

〈材料 4 人分〉

- ・煮干 12g (6尾)
- ・油揚げ 15g (スライス)
- ・白菜 200g (大きめの葉4枚)
- ・大根 80g (中1/10本)
- ・白ねぎ 60g (2/3本)
- ・生姜 1.2g
- ・みそ 40g (大さじ2強)
- ・水 600cc

〈作り方〉

- ①煮干でだし汁をとっておく。
- ②生姜は千切りに、油揚げは短冊切りにしておく。
- ③白菜は短冊切り、大根はさいの目切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ④①に大根を入れ、火がとおったら白菜、油揚げを入れてひと煮立ちさせあくをとり、みそを溶き入れる。
- ⑤千切りにした生姜と白ねぎを入れ味を整える。



【優秀賞】1月29日に提供



あったまるよ