

アドベリーソースのサクサク唐揚げ

最優秀



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

◎ アドベリーソース	大さじ6
しょう油	小さじ2
酒	大さじ2
◎ 滋賀県産クラッシュ大豆	100g
ササミ	8本
酒	大さじ3
しょう油	大さじ3
にんにく	1片
しょうが	1片
小麦粉	100g
卵	1個
水	100g
揚げ油	適量

特製ソース



作り方

- ①ササミの筋を取って一口サイズに切る。
- ②にんにく、しょうがをおろし、酒、しょう油を混ぜたものにササミを10分つけこむ。
- ③小麦粉、卵、水を混ぜたものにササミをつける。
- ④クラッシュ大豆をまぶして、180℃の油で、3～4分間揚げる。
- ⑤アドベリーソース、酒、しょう油を混ぜる。
- ⑥⑤を火にかけ冷ます。
- ⑦揚げた唐揚げに⑥のアドベリーソースをかけ完成。

- ・クラッシュ大豆を衣にしているところがとても素晴らしいアイデアだと思います。
- ・甘酸っぱいソースがおいしい料理です。
- ・子どもが喜ぶ味つけで、アドベリーを使う発想が良いと思います。
- ・ささみがしっとりやわらかく調理されていておいしくできていました。



いんげんと下田なすと鶏もも肉のカレーマヨ炒め

優秀



(◎滋賀県産の農林水産物)

材 料	4人分の材料
いんげん	お好みで
◎ 下田なす	2〜3本
鶏もも肉	300g〜
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	少々
酒	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
カレー粉	大さじ1〜2
マヨネーズ	大さじ1(味をみながら)



作り方

- ①いんげんはヘタを除き半分に切る。
- ②下田なすは縦切りでも輪切りでも、お好みの大きさに食べやすい大きさに切る。
- ③鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ④フライパンにサラダ油を引き中火で鶏もも肉を焼く。
- ⑤ある程度焼けたら、下田なす、いんげんを加えて油がなじむまで炒め、蓋をして弱めの中火で2〜3分蒸し焼きにする。
- ⑥⑤に酒、オイスターソース、カレー粉を加え全体に絡めるように炒め、最後にマヨネーズを加え混ぜ、味を整え完成。

- ・カレーマヨの味つけは子どもたちも好み、下田なすも食べやすくおいしい料理です。
- ・カレーマヨソースは他の野菜にも合う味つけでアレンジが利くレシピだと思います。
- ・ごはんにもパンにも合う味付けで給食向きで良いと思います。



赤こんにゃくと下田なすを使ったチキンクリーム煮

優秀



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

鶏もも肉	2枚
◎ 赤こんにゃく	100g
(突こんにゃく)	
◎ 下田なす	150g
◎ 小松菜	1株
バター	20g
小麦粉	大さじ4
顆粒コンソメ	小さじ3
牛乳	400ml
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ①赤こんにゃくをザルに入れて水で洗い、熱湯を回しかける。
- ②下田なすは乱切りにする。
- ③小松菜はよく洗い、根を切り落とし3cm幅に切る。
- ④鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ⑤フライパンにバターを熱して鶏もも肉を皮面から焼き、両面焼く。
- ⑥⑤に赤こんにゃく、下田なすを入れさっと炒める。
- ⑦火を止め、小麦粉を全体にまぶし牛乳とコンソメを入れる。
- ⑧⑦に小松菜を加え、再度火を付け弱火でとろみが出るまで5～6分混ぜながら煮込み完成。

- ・赤こんにゃくと小松菜の色合いも良く、子どもが好みそうな料理です。
- ・チキンクリームの洋風が赤こんにゃくと下田なすに合い、おいしくできていました。
- ・ごはんにもパンにも合う味付けで給食向きだと思います。
- ・大量調理の給食に提供しやすい作品だと思います。



夏と琵琶湖のめぐみのチーズかき揚げ！

(◎滋賀県産の農林水産物)

材料	4人分の材料
◎ スジエビ(甘煮)	50g
チーズ	50g
◎ 玉ねぎ	中2個
◎ オクラ	10本
◎ 枝豆	250g
薄力粉	大さじ10
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量
水	200cc

優秀



作り方

- ①玉ねぎ、オクラを適当な大きさに切る。
- ②ボウルに薄力粉、片栗粉を混ぜ入れ、水を少しずつ加えその都度混ぜる。
- ③スジエビ(甘煮)、チーズ、玉ねぎ、オクラ、枝豆を加えあえ②を全体にまぶす。
- ④鍋にサラダ油を入れて170℃に熱する。③をおたまですくい滑らせながら落とし入れる。両面がきつね色になるまで揚げ、完成！！

- ・オクラがつなぎの役割もしていておいしくできていました。
- ・スジエビがサクサクしていて、チーズの風味が良くおいしい料理です。
- ・野菜もパクパク食べられるレシピです。



びわますの湯葉あんかけ

佳作



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

◎ びわます	300g	
しょう油	小さじ1	
酒	小さじ1	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
おろししょうが	小さじ1	
にんじん	25g	
いんげん	10g	
玉ねぎ	50g	
◎ ゆば	4g	
A {	しょう油	大さじ2
	みりん	大さじ1
	中華だし	小さじ1
	水	300g
	片栗粉	大さじ1と1/2



作り方

- ①びわますを大きめの一口大に切って、しょう油、酒、しょうがで下味をつける。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③野菜はせん切りにする。
- ④湯葉は戻して短冊に切る。
- ⑤だし汁で③を煮る。
- ⑥⑤にAと④を入れ煮る。
- ⑦水とき片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑧器にびわますを盛り湯葉あんかけをかけ完成。

- ・びわますにしっかり味がついていて、おいしくできていました。
- ・彩もよく、湯葉のあんが綺麗でおいしい料理です。
- ・あっさりとしていて野菜もパクパク食べられるレシピだと思います。



ポテトの赤こんにゃくミートソースがけ

佳作



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料	4人分の材料
じゃがいも	4個
◎ 赤こんにゃく(湯通ししたもの)	100g
にんじん	小1本
しいたけ	2枚
玉ねぎ	1個
合挽ミンチ	200g
コンソメ	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ2
ケチャップ	150cc
ウスターソース	大さじ3
水	100cc
粉チーズ	適量
揚げ油	適量



作り方

- ①じゃがいもを洗い、厚さ1cmに切り油で揚げる。
- ②玉ねぎ、にんじん、赤こんにゃく、しいたけをみじん切りにしフライパンで炒める。
- ③火が通ったら、合挽ミンチを入れ、さらに炒める。
- ④③に☆を入れとろみが出でくるまで煮込む。
- ⑤皿に①のポテトを盛り付けミートソースをかけ、粉チーズを振りかけ完成！

- ・ミートソースに赤こんにゃくを入れるというアイデアが面白いレシピだと思います。
- ・ポテトだけではなく、他の食材にも応用できるミートソースのレシピです。
- ・こんにゃくを洋風に仕上げた、おいしい料理です。



夏野菜とうふキッシュ

佳作



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料	4人分の材料
◎ズッキーニ	1/2本
◎玉ねぎ	1/4個
◎プチトマト	8個
◎枝豆	1束
ベーコン	1/2パック
冷凍パイシート	2枚
卵	2個
牛乳	大さじ2
絹ごし豆腐	1/4パック
コンソメ顆粒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
とろけるチーズ	100g



作り方

- ①枝豆を塩ゆでし、さやから出しておく。
- ②ズッキーニは薄半月切り、玉ねぎは薄切り、プチトマトは半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③玉ねぎ、ベーコンを炒め、塩、こしょうを振る。
- ④豆腐を電子レンジで3分温め水切りをする。
- ⑤ボウルに豆腐をつぶしながら入れ、牛乳、コンソメを混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に卵を入れ混ぜ、③を加え混ぜる。
- ⑦パイ皿に冷凍パイシートをしき、用意しておく。
- ⑧⑦に⑥を入れ、その上にズッキーニ、プチトマト、枝豆を並べる。
- ⑨とろけるチーズを振りかけ、あらかじめ180℃に予熱しておいたオーブンで25分～35分焼き完成。

- ・彩りも良く見た目も綺麗でおいしいレシピです。
- ・豆腐が入っているのでボリューム感があり、子どもが喜ぶレシピだと思います。
- ・豆腐の味がほんのりしておいしい料理です。



豚肉とすじえびのコチュジャン炒め

佳作

(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

◎ 豚バラ	200g	
◎ スジエビ(乾燥)	10g	
◎ えのき	90g	
A {	コチュジャン	小さじ2
	しょう油	小さじ1と1/2
	さとう	小さじ1と1/2
	みりん	大さじ2
	ごま油	香りづけ程度



作り方

- ①えのきを3~4cmに切りほぐしておく。
- ②豚バラを一口サイズに切る。
- ③Aを混ぜ合わせソースを作る。
- ④豚バラ、えのきの順番でフライパンに入れ、中火でよく火を通す。
- ⑤火が通ったら、火を止め④のソースとみりん、スジエビを入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付けごま油を香りづけ程度にかけて完成。

- ・スジエビが良いアクセントとなっていておいしい料理です。
- ・豚肉とスジエビを合わせるアイデアが素晴らしいと思います。
- ・ご飯が進む、子どもが好みそうな味つけのおかずだと思いました。(辛みの調整は必要)



ますの甘酢あんかけ

佳作



(◎滋賀県産の農林水産物)

材料 4人分の材料

◎ ます	1匹
パプリカ	1個
玉ねぎ	1個
小麦粉	適量
揚げ油	適量
塩	適量
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ1
酢	小さじ2
しょう油	小さじ2
砂糖	小さじ2
オクラ	1本



作り方

- ①一口サイズに切ったますを酒にサッとくぐらせる。
- ②①に塩をまぶす。
- ③パプリカと玉ねぎを食べやすい大きさに切り、電子レンジで4分～5分(600W)加熱する。
- ④片栗粉小さじ1、酢小さじ2、しょう油小さじ2、砂糖小さじ2を火にかけてロツとするまで煮込む。
- ⑤ますに小麦粉をまぶし、皮面を下にし2～3分揚げ、反対側も2～3分揚げる。
- ⑥④にパプリカ、玉ねぎを合える。
- ⑦揚げたますに⑥の甘酢あんをかけ、オクラを添えて完成。

- ・彩りも良くおいしい料理です。
- ・甘酢あんがますやパプリカと合い子どもが好きな味つけのレシピです。
- ・ますの美味しさを引き出していて、おいしくできていました。

