

# ほたるねぎと小松菜の守山ハンバーグ

最優秀



## 材料 4人分の材料

合い挽き肉	500g	
守山ほたるねぎ	1本	
小松菜(守山産)	2株	
玉ねぎ	中1個	
木綿豆腐	150g×2個	
塩	少々	
こしょう	少々	
A {	ナツメグ	小さじ1/2
	みそ	大さじ1
	ケチャップ	大さじ1
	マヨネーズ	大さじ1
～ソース～		
☆ ウスターソース	大さじ2	
☆ ケチャップ	大さじ2	
☆ みりん	大さじ2	
☆ 酒	大さじ2	



## 作り方

- ① 玉ねぎ、小松菜、ねぎをみじん切りにする。
- ② ①をレンジで5分加熱する。
- ③ 豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジ600Wで30秒加熱する。
- ④ 冷ました②と③と合い挽き肉とAをボールに入れてこねる。
- ⑤ 耐熱容器に④を平たくのせて200℃のオーブンで20分焼く。
- ⑥ ソースを作る。耐熱容器に☆を入れてレンジで1分加熱する。
- ⑦ ⑤を串でさし、汁が透明ならソースをかけて人数分に切り分ける。

- ・地元食材の活用やパン粉・牛乳・卵不使用の工夫が良かったです。
- ・野菜多めのハンバーグにすることで、野菜が苦手な子どもでもおいしく食べられるような料理でした。
- ・ねぎや、小松菜、玉ねぎの食感がシャキシャキしていておいしかったです。
- ・丸めず作れるので大量調理でも作りやすいレシピでした。



# いろいろどり豆乳クラムチャウダー

優秀



材料	4人分の材料
無調整豆乳	800ml
シーフードミックス (いか・あさり)	150g
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	80g
キャベツ	70g
パプリカ赤	70g
パプリカ黄	70g
ベーコン	40g
薄力粉	大さじ2(30g)
コンソメキューブ	1個半
オリーブオイル	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



## 作り方

- ① かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ(赤・黄)・キャベツを1cm角に切る。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
- ④ にんにくの香りがしてきたら、野菜(キャベツ以外)とベーコンを入れて炒める。  
2分くらい炒めたら薄力粉を入れて、よく炒めてなじませる。
- ⑤ ④の鍋に豆乳を入れ、イカ・あさり・キャベツ・コンソメキューブを入れて煮込む。(12分くらい)
- ⑥ 塩・こしょうをして味を調べて盛りつける。

- ・シーフードのうまみで味つけもとても良くおいしかったです。
- ・彩りもよく調理工程が簡単で給食に活用しやすいレシピでした。



# 鶏ゆかり揚げ～彩り野菜の梅あん添え～

## 材料 4人分の材料

鶏もも肉	1枚(約350g)
赤しそふりかけ (ゆかり)	大さじ3/4
片栗粉	大さじ3
米油	適量
人参	1/3本(75g)
玉ねぎ	1/4個(75g)
エリンギ	中1本(25g)
オクラ	2本
米油	大さじ1
～合わせ調味料～	
梅干し	2個(35g)
砂糖	小さじ2
米酢	大さじ1
水	100ml
～水溶き片栗粉～	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

優秀



## 作り方

- ① 鶏もも肉を大きめの一口大(20～30g)に切り、赤しそふりかけをまぶしよく揉み込む。
- ② 片栗粉を①全体にまぶし、170℃の油で揚げる。2～3分で下面に揚げ色がついたら裏返し2～3分揚げ、取り出す。

### 合わせ調味料を作る

- ③ 梅干しの種をとり、たたいてペースト状にする。
- ④ 水、③の梅干しのペースト、砂糖、米酢を合わせる。

### あんを作る

- ⑤ オクラのへたとがくを取り除いた後、水洗いし、塩で板ずりをする。1分程塩ゆでし、引き上げる。5mmの小口切りにする。
- ⑥ 人参は3cm長さ、エリンギは半分の長さに切った後、千切りにする。玉ねぎは繊維に沿って千切りにする。
- ⑦ ⑥の野菜を小鍋に入れ、油を加えてしんなりするまで炒める。
- ⑧ ⑦に合わせ調味料を加え、ひと煮たちしたら⑤のオクラを加え水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。  
②のから揚げにあんをかける。

- ・ゆかりで下味をつけている工夫がおもしろく、おいしいメニューでした。
- ・彩りも良く梅のあんがおいしい料理でした。



# おいしいNA☆GET

優秀



## 材料

## 4人分の材料

☆	鶏ひき肉	250g
	木綿豆腐	200g
	ひじき(水戻し)	10g
	枝豆(塩茹で)	30g
	鶏ガラダシ	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
	油(揚げ油)	適量



## 作り方

- ① 木綿豆腐は軽く水気をきっておく→レンジ600w、3分  
☆を混ぜ合せて、よく捏ねる。
- ② 一口大にし、油で揚げる。

- ・しっかり食感もあり、味付けもよくおいしい料理でした。
- ・枝豆とひじきを入れることで野菜もとれるレシピでした。



# たっぷり野菜あんかけの豆腐ハンバーグ

材料 4人分の材料

佳作



## ～野菜のあん～

パプリカ赤	1/2個
パプリカ黄	1/2個
ピーマン	2個
えのき	1/2パック
しめじ	少々
ねぎ	少々
☆ 醤油	大さじ2
さとう	大さじ1
ごま油	少々
☆ ガラスープ	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量
水溶き片栗粉	水20cc

## ～豆腐ハンバーグ～

豆腐	一丁(400g)
合い挽き肉	500g
山芋	100g
塩	少々
こしょう	少々
醤油	少々



## 作り方

### ～野菜のあん～

- ① 水500mlを沸かし、沸いたら☆を入れて細く切った具材も入れて、火が通るまで中火で煮る。火が通ったら弱火にし、水溶き片栗粉を流しこみとろみができたら野菜のあんが完成。

### ～豆腐ハンバーグ～

- ② ボールに豆腐を入れホイッパーで混ぜ、ペースト状にする。
- ③ ②に合い挽き肉、すりおろした山芋、塩、こしょう、醤油を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。丸めて、強火で焦げ目がつくまで焼き固めひっくり返す。裏面も焼き、お皿にうつしハンバーグに野菜のあんをかけて完成！！

火の通りに  
注意しましょう！

- ・野菜たっぷりのあんを、子どもが好きなハンバーグにかけているので野菜をたくさん食べられるレシピでした。
- ・彩も良く見た目にもおいしい料理でした。



# 豆 腐 ち ゃ ん

佳作



材料	4人分の材料
絹ごし豆腐	300g
片栗粉	110g
水	大さじ2
とりがらスープの素	小さじ1/2
醤油	小さじ2
ニラ	適量
人参	適量
紅しょうが	適量
豚バラ肉	150g
塩	ひとつまみ
こしょう	ひとつまみ



## 作り方

- ① ニラは1cm幅のざく切り、人参は千切りにする。
- ② ボウルに絹ごし豆腐を入れ、滑らかになるように潰す。
- ③ ②に片栗粉、醤油、鶏ガラスープの素、水を入れ混ぜる。
- ④ ③にニラ、人参、紅しょうがを入れ混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を引き熱し生地を流し入れ平らにする。
- ⑥ 生地の上に豚バラ肉をのせ、塩、こしょうをかける。
- ⑦ カリカリになるまで両面を焼く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、盛りつけて完成！！

- ・卵と小麦粉が不使用でアレルギーに対応していて、手に入りやすい食材を使っているので学校給食に活用しやすいレシピでした。
- ・豆腐と片栗粉で作った生地がモチモチしていて、とてもおいしかったです。



# 切り干し大根入り焼ビーフン和風カレー味

佳作



材料	4人分の材料
ビーフン	200g
ツナ	1缶
ピーマン	2つ
赤パプリカ	1/2個
しいたけ	4本
切り干し大根	30g
カレー粉	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
和風顆粒だし	小さじ2
にんにく	2かけ
米油	大さじ1



## 作り方

- ① ピーマン、赤パプリカ、しいたけを細切りにする。
- ② 切り干し大根は水で戻しておく。
- ③ 米油とみじん切りにした、にんにくをフライパンに入れ弱火で香りかであるまで加熱する。
- ④ ①をフライパンに入れ、油をなじませ、塩をふる。
- ⑤ 水気をよく切った切り干し大根とツナをいれる。
- ⑥ ビーフンと切り干し大根のもどし汁(200ml)をいれる。
- ⑦ よく混ぜ、カレー粉と和風顆粒だしで味つけをする。
- ⑧ 水分がなくなるまで炒める。
- ⑨ 塩・こしょうで味を調べて完成。

・ビーフンだけではなく、切り干し大根も使っているアイデアがおもしろいレシピでした。  
・子どもが好きなカレー味でおいしくいただきました。



# 厚揚げのピリ辛中華炒め

佳作



## 材料 4人分の材料

厚揚げ	2枚
キムチ	100g(もう少し少なくてもOK!)
蓮根(水煮)	110g
キャベツ	1/8(150g)
人参	1本
中華スープの素	大さじ2
ねぎ	少々
ごま油(炒め油)	適量



## 作り方

- ① 材料を以下の通りに切る。  
キャベツ:一口サイズ  
人参:2~3mm 短冊切り  
蓮根:2mm幅に半月切り  
厚揚げ:半分に切ったあと、1.5~2cm幅くらいに切る
- ② ごま油を引いて、厚揚げだけさっと表面を焼く。
- ③ 一度取り出し、人参と蓮根を入れて炒めて、火が通ったらキャベツを入れ混ぜ合わせる。  
人参とキャベツをしんなりさせる!!
- ④ ③に厚揚げをもどし、中華スープの素で味つけする。
- ⑤ キムチを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に盛りつけてねぎを散らし完成!!  
辛いのが苦手な人はキムチを少なめにするのがオススメ!!

給食で  
活用する時は  
全ての食材を  
加熱して  
使用します。

- ・彩りも良く、炒めて作るレシピなので大量調理の学校給食で活用しやすいレシピでした。
- ・ピリ辛のキムチがポイントで、ごはんが進むおいしい料理でした。



# 笹かまぼこのえびフライ風サクサク揚げ

佳作



材料	4人分の材料
笹かまぼこ	8枚(1枚30g)
米粉	50g
人参	50g
水	70g
コーンフレーク (砂糖不使用)	60g
油	適量



## 作り方

- ① 人参はおろし金ですりおろす。
- ② コーンフレークはナイロン袋に入れめん棒などで細かく砕く。
- ③ 米粉、すりおろした人参、水を混ぜあわせる。
- ④ 笹かまぼこに③をまぶして細かく砕いたコーンフレークをつける。
- ⑤ 油をフライパンに入れ180℃に熱し④を入れきつね色になったらとり出す。

- ・笹かまぼこや人参、コーンフレークを使用するアイデアが面白いレシピでした。
- ・衣のサクサク感が良くおいしくいただきました。

