

## 第2回 津島市 給食献立コンクールの

# 入賞者が決まりました!

今年も津島市の学校給食の新メニューとして、家庭の自慢料理を募集しました。応募総数333点の中から、下記のように入賞作品を選びました。入賞メニューは、今年の11月から来年の7月までの学校給食に登場します。たくさんのご家庭より応募いただき、ありがとうございました。



### ★小学校★

学校名	学年	料理名
東小学校	4	サクサクとろ〜りチーズサーモンフライ
西小学校	1	鶏そぼろとひじきのたきこみご飯
南小学校	5	カラフル イタ飯
北小学校	6	KD ナゲット (KD=高野豆腐)
神守小学校	1	トマトたっぷり森のきのこのミートソースパスタ
蛭間小学校	1・3	クルクルしそまきカツ!!
高台寺小学校	3	カラフルカレーピラフ
神島田小学校	2	レンコンぎょうざ

### ★中学校★

学校名	学年	料理名
天王中学校	1	豚肉のネギ南蛮
藤浪中学校	3	大学レンコン
神守中学校	2	じゃがいもとひき肉のカレー炒め
暁中学校	2	age↑age↑いがぐり

### ★審査の様子★

おいしそうな料理ですね。  
給食に出たら、みんなが  
喜びそうですね!

これは給食で出したことが  
ないような料理ですね?



←最終審査  
投票中

# 第2回 津島市給食献立コンクール

## ★レシピ紹介★



入賞作品のレシピを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

### サクサクとろ～り チーズサーモンフライ

#### 【材料】(4人分)

- |           |    |         |    |
|-----------|----|---------|----|
| ・サーモンの切り身 | 4切 | ・小麦粉    | 適量 |
| ・スライスチーズ  | 2枚 | ・塩、こしょう | 少々 |
|           |    | ・油      | 適量 |

#### 【作り方】

- ① サーモンの切り身に塩、こしょうをふる。
- ② 魚の大きさに合わせてスライスチーズをのせる。
- ③ 小麦粉をまぶす。
- ④ 油を多めにひいたフライパンで両面をこんがり焼く。



☆料理の特徴や工夫した点☆  
魚がきれいな子でも食べられるように、チーズを入れてとろ～りとした感じにしたこと。

### 鶏そぼろとひじきのたきこみご飯

#### 【材料】(4人分)

- |          |        |       |        |
|----------|--------|-------|--------|
| ・米       | 2合     | A     |        |
| ・とりむねひき肉 | 100g   | ・三温糖  | 大さじ1～2 |
| ・乾燥ひじき   | 5g     | ・みりん  | 大さじ1   |
| ・にんじん    | 1/2本   | ・酒    | 大さじ1   |
| ・しょうが    | 小1/2かけ | ・しょうゆ | 大さじ1～3 |
| ・塩       | 少々     | ・水    | 大さじ1   |
| ・ごま      | 適量     |       |        |

#### 【作り方】

- ① ひじきは水で戻しておく。米はといで、ザルにあげておく。
- ② にんじんは太めの細切り、しょうがは千切り、またはみじん切りにする。
- ③ フライパンでとりむねひき肉としょうがを炒める。  
(油はなくても良い、必要ならごま油を入れても良い。)肉が白っぽくなったら人参を加えてさらに炒める。
- ④ 水切りしたひじきとAの調味料を加え、煮詰め、塩で味を整える。
- ⑤ ④の具材の粗熱がとれたらザルにあげ、煮汁をこす。  
炊飯ジャーに煮汁と米を入れ、水を加えて2合分の目盛に合わせる。
- ⑥ ⑤の具材を上に乗せて一緒に炊く。
- ⑦ 仕上げにごまをふりかける。



☆料理の特徴や工夫した点☆  
3世代家族の我が家です。  
7～65歳までの全員がおいしく食べられて満足でき、栄養たっぷりのメニューを考えました。ひじきの鉄分を鶏肉の動物性たんぱく質で、より吸収できるように工夫しました。津島ジンジャーカレーを意識してジンジャー入りです。

## カラフル イタ飯

### 【材料】(4人分)

- |        |       |          |      |
|--------|-------|----------|------|
| ・炊いたご飯 | 茶碗6杯分 | ・オリーブオイル | 適量   |
| ・たまご   | 2個    | ・粉チーズ    | 大さじ2 |
| ・鶏むね肉  | 100g  | ・白だし     | 適量   |
| ・トマト   | 2個    | ・塩       | 少々   |
| ・パセリ   | 適量    |          |      |

### 【作り方】

- ① 鶏むね肉は茹でて、食べやすい大きさにさく。  
トマトは大きめの角切りにする。  
パセリはみじん切りにする。  
(↑ポリ袋に入れて冷凍し、手でくずすと簡単!)
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、たまごをふんわりと炒め、皿に出しておく。
- ③ ご飯をフライパンで炒め、トマトを加えて白だしで味付けする。
- ④ ②のたまごを入れ、粉チーズ、パセリ、鶏むね肉を入れ、塩で味を整える。



### ☆料理の特徴や工夫した点☆

イタリアの国旗の赤(トマト)、白(鶏むね肉)、緑(パセリ)に黄色のたまごが入り、カラフルに仕上げた。粉チーズを入れることでイタリア風の風味にした。

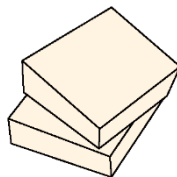
## KD ナゲット (KD=高野豆腐)

### 【材料】(4人分)

- |            |        |   |          |      |
|------------|--------|---|----------|------|
| ・鶏むね肉      | 1枚     | A | ・しょうゆ    | 大さじ1 |
| ・高野豆腐(ダイス) | 10個    |   | ・おろししょうが | 小さじ1 |
| ・たまご       | 1個     |   | ・カレーパウダー | 少々   |
| ・小麦粉       | 大さじ2~3 |   |          |      |
| ・揚げ油       | 適量     |   |          |      |

### 【作り方】

- ① 高野豆腐を水で戻し、水気を切ってみじん切りにする。
- ② 鶏むね肉をみじん切りにする。
- ③ Aと①、②、たまごを混ぜる。
- ④ 小麦粉を入れてよく混ぜる。  
(まとまりやすくなるように量は加減する。)
- ⑤ 一口大にまとめて、揚げ油で揚げる。



### ☆料理の特徴や工夫した点☆

カレーパウダーで風味UP!! 高野豆腐に味がしみるのでおいしいし、ヘルシー! 高野豆腐が苦手な子もカリッと食感で、食べられます。



## トマトたっぷり森のきのこの ミートソースパスタ

### 【材料】(4人分)

・完熟トマト	中～大3個	・塩、こしょう	少々
・しめじ	1/2株	・はちみつ	小さじ1
・たまねぎ	中～大1個	・ケチャップ	小さじ1
・ねぎ	1/2本	・油	適量
・豚ひき肉	180g	・パスタ(乾麺)	200g
・にんにく	1かけ	・ゆで塩	大きじ1
・しょうが	少々		

### 【作り方】

- ① 完熟トマトは皮をつけたまま2cmの角切りにする。しめじ、たまねぎ、ねぎはみじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ ねぎを加え、塩、こしょうをふり、炒める。
- ④ 鍋にほんの少し水(油のかわり)をしき、たまねぎを入れて炒める。しんなりしたらしめじも加えて炒める。
- ⑤ ④の鍋に③を入れ、完熟トマトを加えて煮詰める。
- ⑥ 完熟トマトの形がくずれてトマトソースになってきたら、ケチャップとはちみつを入れて、汁気がなくなるまで15～20分煮詰める。
- ⑦ 別の鍋でパスタ(乾麺)をゆでておく。(鍋の水7分目くらいに対し、ゆで塩大きじ1)
- ⑧ ゆであがったパスタをお皿に盛り、⑥のソースをかける。



### ☆料理の特徴や工夫した点☆

- ① 豚肉のくさみを消すために、先におぎと一緒に炒めます。
- ② 完熟トマトは皮のまま使用し、皮の栄養も一緒に摂ります。(皮が気になる人はむいて使用)できれば地元でとれた愛知県産のトマトが良いですね。(地産地消を推進)
- ③ きのこは単品で調理すると子どもは苦手のように食べないので、トマトソースに入れました。
- ④ 麺の塩加減はお好みで。給食ならソフト麺でも良いです。

## クルクルしそまきカツ!!

### 【材料】(4人分)

・豚肉のうす切り	24枚
・青じそ	24枚
(大きいものなら12枚を半分に切る)	
・たまご	1個
・塩、こしょう	適量
・小麦粉、パン粉	適量
・揚げ油	適量

### 【作り方】

- ① 豚肉2枚をたてに少し重なるように置き、塩こしょうをふる。
- ② 青じそ2枚を①の豚肉の上のにせる。ふちからくるくると巻く。
- ③ 小麦粉を全体にまぶし、溶きたまごにくぐらせて、パン粉をつける。
- ④ 180℃くらいの油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 半分に切って盛り付ける。(あれば、きゃべつやトマトなどをつけ合わせる。) お好みでソースやマヨネーズをつけても良い。



### ☆料理の特徴や工夫した点☆

半分に切ったときにクルクルときれいなうず巻きになるように巻きました。青じそ嫌いな子どもも、こうすると食べやすいです。冷めてもおいしいですよ。

## カラフルカレーピラフ

### 【材料】(4人分)

- |        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| ・米     | 2合   | ・カレールウ  | 1/4箱 |
| ・合いびき肉 | 120g | ・油      | 適量   |
| ・にんじん  | 1/2本 | ・塩、こしょう | 適量   |
| ・ピーマン  | 1個   | ・水      | 適量   |

### 【作り方】

- ① カレールウを細かく刻む。
- ② 米をといで、①を入れて炊飯器で炊く。
- ③ にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ④ ピーマンを下ゆでして、くさみを抜く。
- ⑤ フライパンに油をひき、合いびき肉、にんじん、ピーマンを炒め、塩、こしょうをふる。
- ⑥ ⑤に②で炊いた米を混ぜ合わせて完成。



### ☆料理の特徴や工夫した点☆

苦手なピーマンを食べられるように工夫しました。ピーマンを下ゆでしたらくさみがとれて、食べやすくなりました。



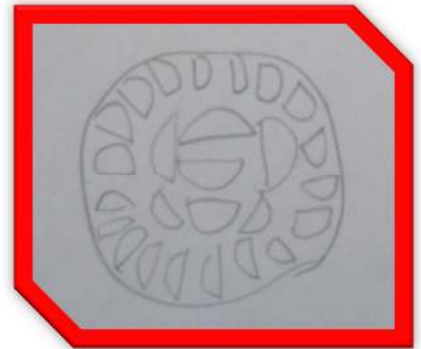
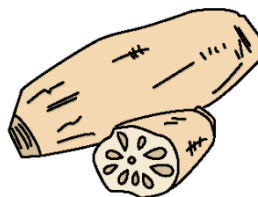
## レンコンぎょうざ

### 【材料】(20個分)

- |         |         |            |        |
|---------|---------|------------|--------|
| ・レンコン   | 小さめ1節   | ・しょうゆ      | 小さじ1   |
| ・白菜     | 大きめの葉1枚 | ・とりがらスープの素 |        |
| ・青じそ    | 4枚      | ・小さじ1      |        |
| ・豚ひき肉   | 250g    | ・砂糖        | 小さじ1/2 |
| ・ぎょうざの皮 | 20枚     | ・塩、こしょう    | 少々     |
|         |         | ・油         | 適量     |

### 【作り方】

- ① れんこん、白菜、青じそは細かくみじん切りにする。
- ② ポールに豚ひき肉、①の野菜、しょうゆ、砂糖、とりがらスープの素、塩、こしょうを入れて、ねばりが出るまで混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮で②を包む。
- ④ フライパンに油をひき、焼く。



### ☆料理の特徴や工夫した点☆

この辺りの特産物のレンコンを使用しました。青じそを入れて、さっぱりとした味にしました。

## 豚肉のネギ南蛮

### 【材料】（4人分）

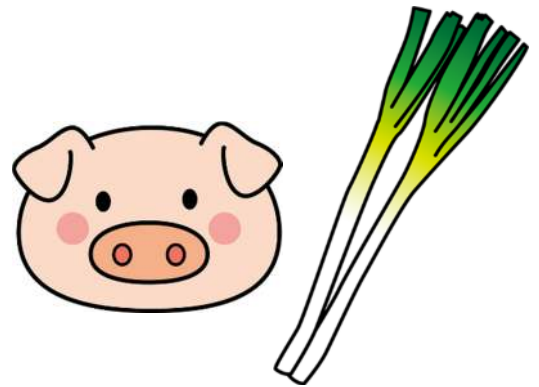
- ・豚ロース肉（豚カツ用） 2枚（240～300g）
- ・片栗粉 適量
- ・塩、こしょう 少々
- ・油 適量

A

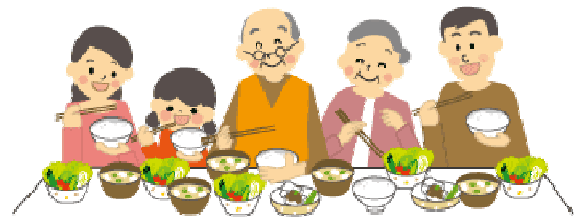
- ・万能ねぎのみじん切り 1/2カップ
- ・しょうが、にんにくのみじん切り 各1かけ分
- ・酢 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1

### 【作り方】

- ① 豚ロース肉を包丁の背でたたき、厚みを半分にする。塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉を多めにまぶす。
- ② フライパンに高さ1cmくらいの油を入れ、中火で熱し、①を入れて、こんがりと色づくまで揚げ焼きにする。
- ③ 焼き色がついたら裏返し、もう片面も揚げ焼きにする。取り出してペーパータオルなどで油を切る。
- ④ 食べやすい大きさに切って器に盛りつける。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてタレをつくり、かける。



☆料理の特徴や工夫した点☆  
お肉にこんがりと焼き色をつけます。



## 大学レンコン

### 【材料】（4人分）

- ・レンコン 小さめ2節
- ・黒ごま 大さじ1
- ・揚げ油 適量

A

- ・水あめ 大さじ4
- ・水 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々

### 【作り方】

- ① レンコンは食べやすい大きさに切って、素揚げする。
- ② 鍋にAを入れ、中火で沸騰させる。
- ③ ①に、②をからめる。
- ④ 黒ごまをかける。



☆料理の特徴や工夫した点☆  
愛西市の特産物を使って簡単なデザートのようにしました。どんな形のレンコンでも使えるので無駄がありません。



## じゃがいもとひき肉のカレー炒め

### 【材料】(4人分)

・豚ひき肉	100g	・砂糖	小さじ1
・じゃがいも	大きめ2個	・しょうゆ	大さじ1
・たまねぎ	1個	・カレー粉	小さじ1/2
・にんじん	1/2個	・塩、こしょう	お好みで
・ピーマン	1個		

### 【作り方】

- ① じゃがいもは小さめのサイコロ状に切る。  
(大きいと火が通りにくくなるので注意)  
たまねぎとピーマンは細切りにする。  
にんじんはいちょう切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。  
たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。  
じゃがいもがやわらかくなったらピーマンを加えて更に炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、カレー粉で味をつけ、よく混ぜる。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。



☆料理の特徴や工夫した点☆  
新じゃがは皮付きでもOK!  
カレー粉は入れすぎないこと。  
塩、こしょうは少し多めがおすす  
めです。

## age↑age↑いがぐり

### 【材料】(10個分)

・うずらのたまご	10個	A	
・豚ひき肉	400g	・パン粉	1/2カップ
・たまねぎ	1/2個	・しょうゆ	小さじ1
・そうめん(乾麺)	1束程度	・カレー粉	小さじ2
・片栗粉	適量	・牛乳	50mL
・揚げ油	適量	・塩、こしょう	少々
		・たまご	1個

### 【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにし、フライパンに油をひき、炒める。
- ② うずらのたまごはゆでてカラをむく。
- ③ 豚ひき肉、①で炒めたたまねぎ、Aを入れてねばりが出るまでこねる。
- ④ ②に片栗粉をまぶし、③で包む。
- ⑤ そうめんを細かく割って、④に衣がわりとしてつける。
- ⑥ 揚げ油で揚げる。



☆料理の特徴や工夫した点☆  
そうめんを衣を作ることで  
いつもと違って気分が上がります。  
中にうずらのたまごを入れること  
によって栄養価が上がります。  
カレー風味にすることで  
テンションが上がります。  
だから「age↑age↑いがぐり」です。