

平成30年度「ひろしま給食」メニュー



応募総数5,001作品から選ばれた5つの「ひろしま給食」メニュー！
広島のお身近な食材を使った家庭でも簡単にできるメニューです。

詳しくはこちらをご覧ください。
▶HP「ホットライン教育ひろしま」

30ひろしま給食 検索

▶クックパッドの公式キッチン「広島県教委100万食」にもレシピを掲載しております。



最優秀 レシピ賞 平成30年度「ひろしま給食」統一メニュー ひろしまオールスター たんたんどん ★担々丼

保手濱 夏実さん（呉市立白岳小学校 第2学年）
有紀子さん（母）
広島のお栄養満点のスーパーどんぶりです。私のおばあちゃんが冬に作ってくれた漬物とレモンが使えて、とても喜んでくれました。



材料（4人分）

- | | | |
|---------|--|--|
| 米 | 2合 | |
| 豚ひき肉 | 200g | |
| にんにく | 1g（みじん切り） | |
| しょうが | 1.5g（みじん切り） | |
| にんじん | 中1/4本（粗みじん切り） | |
| エリンギ | 1.5本（小さめのココロコ） | |
| 広島菜漬け | 80g（細かく切る） | |
| ちりめんじゃこ | 20g、ホールコーン 60g | |
| ごま油 | 小さじ2、すりごま 30g、レモン果汁 少々、 | |
| A | 鶏ガラスープ（粉） 小さじ1/2、みりん 大さじ1、みそ 小さじ1と1/2、 | |
| | さとう 小さじ2、豆板醤 少々、かきしょうゆ 小さじ1/2、酒 小さじ1 | |

作り方

- ① なべにごま油、にんにく、しょうがを入れ、豚ひき肉を入れて炒める。
- ② にんじん、エリンギを入れてよく炒める。広島菜漬け、ちりめんじゃこ、ホールコーンを入れて炒める。
- ③ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせて味をつける。
（※この時、水分が少ないようなら水（10～20ml/人）を加えて調節する。）
- ④ すりごまを入れる。
- ⑤ 火を止め、レモン果汁を加える。



広島県教育委員会賞 タコポテサラダ じゃこ〜!!!

金子 充希さん（東広島市立磯松中学校 第3学年）
栄養バランスをまず第一に考えて作りしました。6つの食品群の全てを使って作ったので栄養満点です。食品の食感を生かしたものを作りたいと思っていたので、広島県産のものを多く使った組み合わせを考えて作りしました。



材料（4人分）

- | | | |
|----------|---------------|--|
| じゃがいも | 中1個（さいの目） | |
| タコ | 40g（スライス） | |
| 広島菜漬け | 20g（2cm幅） | |
| にんじん | 中1/8本（いちよう切り） | |
| ちりめんじゃこ | 10g | |
| はっさく（果肉） | （缶） 40g | |
| 塩 | 少々、こしょう 少々、 | |
| マヨネーズ | 大さじ2 | |

作り方

- ① 材料を切る。じゃがいもは水にさらす。
- ② ちりめんじゃこをフライパンで炒る。
- ③ じゃがいも、にんじん、タコをゆでて冷ます。
- ④ すべての材料を和える。

優秀 レシピ賞 野菜ごろごろ おと姫トマトソース

小請 海菜さん（海田町立海田南小学校 第5学年）
親戚が大崎上島でおと姫トマトを作っています。とても美味しいので、たくさんの人に食べてもらいたいから作りました。またレモンやじゃがいもなど広島県の特産品をたくさん使いました。トマトとレモンがさっぱりしているので暑い夏でももりもりたくさん食べられます。



材料（4人分）

- | | | |
|--------|-------------------------------------|--|
| じゃがいも | 中2個（一口大） | |
| ブロッコリー | 1/3株（小房に分ける） | |
| にんじん | 中1/4本（厚めのいちよう切り） | |
| 豚ひき肉 | 100g | |
| 玉ねぎ | 1/4個（みじん切り） | |
| トマト | 1個（ざく切り） | |
| 炒め油 | 適量 | |
| A | ケチャップ 大さじ1、お好みソース 大さじ1、みりん 大さじ1/2、 | |
| | コンソメスープの素 小さじ1/2、こしょう 少々、レモン果汁 小さじ1 | |

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② じゃがいも、ブロッコリー、にんじんをそれぞれゆでて冷ます。
- ③ トマトソースを作る。
・油を熱してひき肉を炒める。
・玉ねぎを加えてよく炒めて、トマトとAを入れて、水分をとばすように煮てソースを作る。
- ④ ②に③をかける。

優秀 レシピ賞 大根と鶏肉の 瀬戸内さっぱり煮

柏木 優里さん（三原市立三原小学校 第6学年）
私のおばあちゃんに教えてもらったレシピです。身近なものでかたんに出来て、さっぱり食べられるのでおすすめです。葉菜を入れてみても良いと思います。



材料（4人分）

- | | | |
|-----------|-------------------|--|
| 大根 | 中1/4本（2cm いちよう切り） | |
| 鶏むね肉 | 60g（1.5cm 角切り） | |
| マーマレード | 大さじ2 | |
| しょうが | 2g（すりおろす） | |
| レモン果汁 | 小さじ1、 | |
| コンソメスープの素 | 小さじ1、 | |
| 水 | 120cc | |

作り方

- ① 鶏肉を別に焼く。
- ② 大根と鶏肉を鍋に入れて、水を加えて煮る。
- ③ コンソメスープの素を入れる。
- ④ レモン汁、マーマレード、しょうがを入れる。

優秀 レシピ賞 フレ〜フレ〜!! サンフレ ぶどうゼリー

上田 晴菜さん（広島市立井口小学校 第5学年）
サンフレッチェのチームカラーのむらさきを三次のぶどうで表現しました。



材料（4人分）

- | | | |
|---------|--------|--|
| ぶどうジュース | 200cc | |
| ぶどう | 4粒 | |
| ゼラチン | 大さじ1/2 | |
| （粉寒天） | 小さじ1 | |
| 砂糖 | 小さじ4 | |
| 水 | 80cc | |
| ゼリーカップ | 4個 | |

作り方

- ① 水とゼラチン（粉寒天）を溶かし、火にかけ、沸騰させる。
- ② ぶどうジュースと砂糖よく混ぜる。
（※味をみながら砂糖の量を調整する。）
- ③ ぶどうを入れたカップに②を流し入れ、冷やしかためる。
（※ぶどうは皮をむいて使用してもよい。）