



最優秀
レシビ賞

令和元年度
「ひろしま給食」統一メニュー

か ゴーゴ 噛みってる!GoGo炒め

前原 青依さん (府中市立府中学園 第7学年)

噛みごたえのあるごぼうや豚肉を入れた料理を考えました。
この料理を通して、よく噛んで健康になり、多くの人においしく食
べてほしいです。

材料 (1人分)

ごぼう	20g	(ささがき)
豚肉	20g	(こま切れ)
板こんにゃく	15g	(細切り) (きんぴらこんにゃくも可)
ごま油	1.2g	
白ごま	0.6g	
A		
赤みそ	1.8g	
濃口しょうゆ	1.8g	
水	1.5g	
砂糖	1.8g	
酒	3g	

作り方

- ① 材料の下準備をする。
ごぼう:ささがきにして水にさらす。
こんにゃく:下ゆでし、細切りにする。
- ② ごま油を熱し、豚肉、ごぼう、こんにゃくの順に
加えて炒める。
- ③ Aを入れて、水分がなくなるまでしっかり炒める。
- ④ ごまを加える。



広島県
教育
委員会賞

広島野菜のごろごろスープ

大林 凜子さん (県立西条農業高等学校 第2学年)

よく噛んで食べるよう肉団子にもれんこんを入れました。
広島野菜がたくさん入ったスープをぜひみんなで食べてみてく
ださい。

材料 (1人分)

肉 団 子		
鶏ひき肉	30g	
れんこん	10g	(粗みじん切り)
しょうが	0.1g	(すりおろす)
卵	3g	白ごま 0.2g, 塩 0.1g,
しょうゆ	0.2g	片栗粉 2g
にんじん	5g	(いちょう切り)
きぬさや(スナップえんどう)	5g	
ブロッコリー	10g	(小房)
玉ねぎ	20g	(ひょうし切り)
れんこん	10g	(いちょう切り)
[だし] 昆布	1g	かつお節 2g, 水 150g
塩	0.3g	しょうゆ 1.5g

作り方

- ① ボウルに肉団子の材料を入れ、よくこねる。
- ② 昆布とかつお節でだしをとる。
- ③ ②へにんじん、玉ねぎ、れんこんを加え、少し煮る。
- ④ ①の肉団子を一口大の大きさに丸めて③へ加え、
ひと煮立ちさせ、ブロッコリー、きぬさやを加えて煮る。
- ⑤ 調味料を加えて、味を調える。



優秀
レシビ賞

ゴロゴロ野菜のみそソーススパゲッティ

小田 健翔さん (府中市立府中学園 第7学年)

小田 結愛さん (府中市立府中学園 第5学年)

ほくたちの大好きなミートソーススパゲッティを野菜たっぷりで作りました。
野菜を大きめに切っているので噛みごたえがあります。ほくたちの住んで
いる府中の味噌とごぼうを使っておいしくアレンジしました。

材料 (1人分)

ハーフスパゲティ(乾)	80g
[みそソース]	
玉ねぎ	40g (粗みじん切り)
にんじん	15g (さいの目切り)
なす	15g (半月切り)
ピーマン	5g (色紙切り)
ごぼう	10g (さいの目切り)
合挽き肉	50g
トマト缶(ダイス)	20g
A	
ケチャップ	3g
中みそ(米みそ)	4.5g
ウスターソース	1.5g
酒	1g
コンソメ	0.3g
サラダ油	1.5g
水	20g
にんにく	0.1g (すりおろす)

作り方

- ① 油を熱し、にんにくと肉を炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒める。
- ③ コンソメ、水、トマト缶を入れ、煮込む。
- ④ なすを入れ、ひと煮立ちしたらAを入れる。
- ⑤ 煮えたら、ピーマンを入れて火を通す。
- ⑥ ゆがいたスパゲティに⑤をかける。



優秀
レシビ賞

揚げ野菜のかみかみサラダ

三島 成生さん (府中市立府中学園 第3学年)

ごぼうは諸田ごぼうを使います。
ごぼうとアーモンドでかみごたえがUP!

材料 (1人分)

ごぼう	15g (斜め薄切り)
さつまいも	15g (角切り又はいちょう切り)
れんこん	8g (角切り又はいちょう切り)
にんじん	8g
スイートコーン(缶詰または冷凍)	10g
しらす干し(ちりめんじゃこ)	3g
大豆(ゆで)	5g
アーモンド(ダイス)	5g
揚げ油	適量
A	
サラダ油	2g
酢	2g
砂糖	2g
濃口しょうゆ	1.6g

作り方

- ① ごぼう、さつまいも、れんこん、しらす干し、大豆は
素揚げにする。
- ② にんじん、コーンはさっとゆでる。
- ③ Aの調味料を合わせて、ドレッシングを作り、
①、②、アーモンドを加えて混ぜる。



優秀
レシビ賞

広島いりこの 塩バターキャラメルナッツ

土師 時久さん (府中市立府中学園 第5学年)

最後の「塩」がかかし味です。
いりこもナッツも噛みごたえのある食材なので、しっかりかんで食
べましょう。

材料 (1人分)

かえりいりこ	5g
くるみ(ダイス)	2g
アーモンド(細切り)	2g
カシューナッツ(ダイス)	2g
砂糖	5g
有塩バター	1g
水	1.5g
塩	0.05g

作り方

- ① かえりいりこ、ナッツ類はそれぞれ煎る。
- ② フライパンに砂糖、水を加えて、軽くまぜて火にかける。
(火にかけたら混ぜすぎない)
- ③ カaramel状になったら、バターを加えて火を止め、
バターを溶かす。
- ④ ①を加え、すばやく混ぜる。



令和元年度 「ひろしま給食」 メニュー



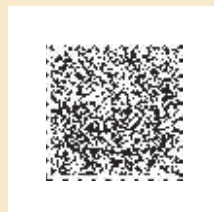
応募総数5,608作品から
選ばれた5つの
「ひろしま給食」メニュー!
広島の身近な食材を使った
家庭でも簡単にできる
メニューです。

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」

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。



これは音声コードです。
目の不自由な方への情報提供を
目的としています。