



【平成 29 年度キャッチコピー】

ふるさとの味 **未来へつなぐ** ひろしま給食



今年度も「ひろしま給食」メニュー5品が決まりました！今年度の**最優秀レシピ賞**は、「**熱く燃えろ!!Cスープ**」です。みなさんも、「ひろしま給食」メニューをぜひお家で作ってみましょう。家の人と一緒に作るのもいいですね。まずは、**食卓の準備**や**後片付け**を手伝うことから始めてもいいですよ。できることから、チャレンジしましょう。



一人で作れるようになったぞ！

「チャレンジ」コース

煮る

- ・煮る時間などを考える
- ・だしをきかせる
- ・煮くずれしないよう工夫する

ゆでる

- ・ゆで加減を考えてゆでる

焼く

肉や魚を使って調理する

- ・衛生面に気をつける
- ・肉は内部まで十分に加熱する
- ・加熱方法、加熱時間に気をつける



「基本」コース

切る

- ・せん切り ・短ざく切り
- ・いちょう切り ・みじん切り

分量を量る

ゆでる

味をつける

いためる

こめ米をとぐ



「お手伝い」コース

食器を並べる

もりつける

野菜を洗う

食器を片づける



食器を洗う



できることから、チャレンジ！





エンジョイ!クッキング

作って楽しい! 食べて元気に!
ひろしま給食

調理を楽しむポイント!

こだわり調理

- 広島県産の食材を使って、広島らしい料理に!



- 栄養のバランスを考えた料理!



- 行事食等の調理!



おもてなしの調理

- 家族の大切な日に!

誕生日

入学式・卒業式

敬老の日

お祝い事



- 友達をまねいて一緒に調理!

ホームパーティー

- 見ためを楽しむ調理

カラフルにしよう



食器にこだわってみよう



あつもシー 熱く燃えろ!!Cスープ

最優秀レシピ賞



調理のわざ

食材を洗う

きる

いためる

煮る

味をつける

もりつける

食器を並べる

食器を片づける

- 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、しらす干しを炒め、塩・こしょうをふる。

- 玉ねぎを入れて炒め、水を加えて煮る。

- じゃがいもを入れる。

- 生しいたけ、キャベツを入れる。

- じゃがいもが八分通り煮えたら、トマトジュース、ケチャップ、コンソメを加えて煮る。



調理の工夫

■ 「Cスープ」のネーミングにちなんで、使う食材を工夫してみよう■

- 「し」のつく食材 → 「しらす」「しいたけ」「じゃがいも」「しめじ」
- 「C」のつく食材 → 「cabbage: キャベツ」「carrot: キャロット (にんじん)」
- 「Carp: カープ」の「C」 → 赤色の食材「パプリカ」「唐辛子」

など





ひろしまいい子いりこ

ひろしまけんきょういくいいんかいしょう
広島県教育委員会賞



＜調理のわざ＞

いためる

あじ味をつける

もりつける

しよつき なら 食器を並べる

しよつき かた 食器を片づける

＜材料 4 人分＞

- かえりいりこ 30g
- 乾燥わかめ 3g
- 白ごま 小さじ 1
- マーマレード 小さじ 5
- 水 小さじ 1

- かえりいりこ、乾燥わかめ、白ごまをから炒りする。
※乾燥わかめは、水で戻して使ってもよい。
- マーマレードを水で溶いておく。
- ②に①を入れ、水分がなくなるまで弱火でからめる。



さいりょう 材料は、いろいろとアレンジができるよ。

調理の工夫

■ 食材のアレンジで、味にバリエーションをつけよう ■

- ◆かえりいりこ → ちりめん に！ ◆乾燥わかめ → 細切りこんぶ に！
- ◆マーマレード …… オレンジやレモン のマーマレードをお好みで！



ひろしまめいふつ 広島名物 たっぶり 塩レモン焼きそば

ゆうしゅう 優秀レシピ賞



＜調理のわざ＞

しよくざい あら 食材を洗う

き 切る

いためる

あじ味をつける

もりつける

しよつき なら 食器を並べる

しよつき かた 食器を片づける

＜材料 4 人分＞

- 焼きそば麺 4玉
- 豚もも肉（こま切れ） 80g
- たこ（ぶつ切り） 80g
- かまぼこ（スライス） 30g
- にんじん（せん切り） 1/6本
- もやし 1/2袋
- キャベツ（せん切り） 4枚
- 青ねぎ（小口切り） 6本
- いため油 大さじ 1/2
- 〔塩レモンのタレ〕
- レモン汁 小さじ 4
- ごま油 小さじ 4
- 塩 小さじ 2
- 砂糖 小さじ 2
- こしょう 少々

- 豚もも肉、にんじん、たこ、もやし、キャベツ、かまぼこを順に炒める。
- 焼きそば麺を加え、塩レモンのタレで味付けする。
- 青ねぎを入れて混ぜる。



ひの通り 火の通りにくいものからいためることが大切よ。

調理の工夫

■ 広島県産の食材をたっぷり使おう ■

- たこ レモン キャベツ 青ねぎ わけぎ しいたけ かき など





ひろしま愛あんかけ



＜調理のわざ＞

- 食材を洗う
- 切る
- いためる
- 味をつける
- とろみをつける
- もりつける
- 食器を並べる
- 食器を片づける

- ＜材料4人分＞
- 厚揚げ 400g (2枚)
 - 鶏ミンチ 80g
 - 広島菜漬け (1cm幅) 40g
 - 干しいたけ (みじん切り) 4g
 - ちりめんじゃこ 12g
 - 紅しょうが (せん切り) 適量
 - レモン (皮) (せん切り) 適量
 - 甘酒 小さじ4
 - A しょうゆ 小さじ2
 - 水 80cc
 - 片栗粉 小さじ1/2
 - B 水 小さじ1/2
 - サラダ油 小さじ1

- 厚揚げを1/4に切る。
- 広島菜漬け、戻しておいた干しいたけをみじん切りにする。
- 調味料Aを混ぜておく。
- フライパンで厚揚げを焼き、取り出しておく。
- フライパンで鶏ミンチ、干しいたけ、広島菜漬けを順に炒める。
- ⑤にちりめんじゃこ、③の調味料を加える。
- 水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ④に⑦をかけ、好みで、紅しょうが、レモンの皮をのせる。



調理の工夫

- 調理方法をアレンジしてみよう
- 厚揚げを短冊切りにし、あんかけの具材といっしょに煮込むと手軽に作るができる。



広島レモン入り 小松菜マドレーヌ



- ## ＜調理のわざ＞
- 食材を洗う
 - 分量を量る
 - 材料をまぜる
 - オーブンで焼く

- ＜材料4人分＞ (マドレーヌカップ4個分)
- 小麦粉 大さじ6
 - ベーキングパウダー 小さじ1/4
 - グラニュー糖 大さじ2と1/2
 - 卵 1個
 - はちみつ 小さじ2
 - レモン汁 小さじ2
 - バター 40g
 - 小松菜 (みじん切り) 40g
 - レモン (皮) (みじん切り) 5g
 - マドレーヌカップ 4個



- ボウルに卵、グラニュー糖、はちみつ、レモン汁を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ふるっておいた小麦粉、ベーキングパウダーを入れる。
- 溶かしバターを加えて混ぜる。
- 小松菜とレモンの皮を入れて混ぜる。
- カップに流し入れる。
- 180℃のオーブンで20分間焼く。



※オーブントースターの場合は、アルミはくをかけて15～20分間焼く。

調理の工夫

- 調理方法をアレンジしてみよう
- 生地は、ホットケーキミックスを使ってもOK!



- 【ホットケーキミックスバージョン】
- ＜材料4人分＞
- ホットケーキミックス 80g
 - 小松菜 (みじん切り) 40g
 - レモンマーマレード 40g
 - 卵 1個
 - はちみつ 小さじ2
 - レモン汁 小さじ2
 - バター 20g
 - レモン (皮) (みじん切り) 5g
 - マドレーヌカップ 4個