

報告・協議 3

「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組状況について

このことについて、別紙のとおり報告します。

平成30年10月12日

広島県教育委員会教育長 平 川 理 恵

「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組状況について

〔平成30年10月12日〕
豊かな心育成課

1 事業目的

広島ならではの給食メニューを開発し、10月の「ひろしま食育ウィーク」に、給食実施校で一斉に食べるとともに、県民みんなで食べることを通して、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進する。

2 事業概要

(1) 「ひろしま給食」メニューの開発

本プロジェクトをより広く県民の皆様に周知するため、「広島の身近な食材を取り入れた、家庭でも簡単にできる料理」を条件に、レシピを募集したところ、昨年の4,160作品を大幅に上回る5,001作品の応募があった。

これらの応募作品を審査するため、全市町から推薦のあった栄養教諭等25名によるメニュー検討会議を開催し、協力企業等11団体の助言・協力を得て、統一メニュー「ひろしまオールスター★担々丼」ほか4作品及び特別賞10作品を決定した。

また、キャッチコピーも併せて募集したところ、7,068作品の応募があり、この中から「地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食」に決定した。選ばれた給食メニュー及びキャッチコピーの各作品については、10月17日（水）に表彰式を行う。（別紙1）

(2) 学校給食での提供

10月の食育ウィーク（10月14日～10月20日）を中心とした期間に、全給食実施校で、約20万人の児童生徒等が統一メニュー「ひろしまオールスター★担々丼」を食べる。また、各市町等では地域の特色を生かした給食メニューを併せて提供する。（別紙2）

平成30年度「ひろしま給食」のイメージ

ひろしまオールスター★担々丼



広島の栄養満点のスーパーどんぶりです。

※ 考案者のコメントより

その他のメニュー 市町等で決定

地元の食材や郷土料理などを生かした副食メニュー

牛乳



デザート



(3) 家庭・地域における取組

全児童生徒に「ひろしま給食」のチラシを配布するとともに、スーパーマーケット等で、ポスター掲示及びチラシ配布等に御協力いただき、各家庭においても、家族で食べていただく取組を進める。

また、昨年度に引き続き、児童生徒が調理やお手伝いなどにチャレンジできるようにレシピ等を示した「リーフレット」及び『「ひろしまおやつ」メニューレシピ集』を作成するとともに、今年度は新たに、栄養バランスのとれた朝食の摂取を促すために、「朝食メニュー」を開発し、ホームページ等で発信する。



「ひろしま給食100万食プロジェクト」表彰式の概要

- 1 日時 平成30年10月17日(水) 15:00~15:45
- 2 場所 広島県庁北館2階 第1会議室
- 3 次第等 表彰状の授与及び副賞の贈呈, 受賞者のことば, 記念撮影等
- 4 受賞者一覧

| 賞 | 作品名 | 受賞者 | 所属等 | 協賛企業等による副賞 |
|----------------|---------------------------|------------------|----------------------|---|
| 最優秀 レシピ賞 | ひろしまオールスター★ 担々丼 | 保手濱 夏実 有紀子(母) | 呉市立白岳小学校 第2学年 | 図書カード (広島県学校給食会) |
| 広島県 教育委員会賞 | タコポテサラダ じゃこ〜!!! | 金子 充希 | 東広島市立磯松中学校 第3学年 | 図書カード (広島県学校給食会) |
| 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 | 海田町立海田南小学校 第5学年 | 図書カード (広島県学校給食会) |
| | 大根と鶏肉の 瀬戸内さっぱり煮 | 柏木 優里 | 三原市立三原小学校 第6学年 | 図書カード (広島県学校給食会) |
| | フーフーフー!! サンフレぶどうゼリー | 上田 晴菜 | 広島市立井口小学校 第5学年 | 図書カード (広島県学校給食会) |
| 特別賞 | 瀬戸内レモンジャムの カップケーキ | 高須賀 基希 | 府中町立府中緑ヶ丘中学校 第2学年 | アヲハタ 55 ジャム (12本入 セット) (アヲハタ株式会社) |
| | 白みそアースグラタン | 橘高 日鞠 | 府中市立栗生小学校 第3学年 | パン詰め合わせ (株式会社アンデルセン・ パン生活文化研究所) |
| | わけぎとベーコンの チーズマフィン | 廣岡 稜久 | 海田町立海田西中学校 第1学年 | カロリーメイトゼリー アッ プル味 1ケース (大塚製薬株式会社広島支店) |
| | ひろしま元気チャウダー | 菊池 梨咲 | 府中町立府中中央小学校 第5学年 | ギフトセット (オタフクソース株式会社) |
| | まっ赤な℃℃℃ ドライカレー | 林 凜咲 | 廿日市市立大野東小学校 第6学年 | カゴメ野菜スープギフトセッ ト 1ケース (カゴメ株式会社中四国支店) |
| | ひろしま・おにぎらず | 栗田 葵 | 府中市立府中中学園 第5学年 | 広島県産米「恋の予感」5kgと 味付海苔のセット (J A全農ひろしま) |
| | 百万一心 ひろしまごはん | 三木 明弥 | (一般) | J Aひろしまの柑橘果汁入り 詰め合わせ 24本入り (J A広島中央会) |
| | ひろしまチヌってる | 大藤 壱吹 | 府中町立府中中学校 第1学年 | 殻付かきとむき身のセット (広島県漁業協同組合連合 会) |
| | お日様さんさん 瀬戸内レモンサラダ | 砂田 彩桜 | 三原市立糸崎小学校 第5学年 | スープ詰め合わせセット (ポッカサッポロフード& ビバレッジ株式会社) |
| | シャキッと! じゃごじゃがきんぴら | 山本 創意 | 東広島市立磯松中学校 第2学年 | むさしオリジナルてやきせん べい 1セット (株式会社むさし) |
| 最優秀 キャッチコピー | 地域のじまん 作って 食べよう ひろしま給食 | 池田 光穂 | 三原市立久井中学校 第2学年 | 図書カード (広島県学校給食会) |

平成30年度 各市町及び県立特別支援学校における「ひろしま給食」の献立及び特色ある取組

| 市町名 | 実施日 | 献立(「ひろしまオールスター★担々丼」及び牛乳以外) | 特色ある取組 |
|------|-----------------------------|--|---|
| 広島市 | 10月15日(月) 10月17日(水) | 【自校調理校】 豆腐汁 みかん | <ul style="list-style-type: none"> ・食育だよりレシピ等を掲載し、各学校から家庭に配付 ・広島市学校給食・食育フェイスブックに掲載し広報 ・教室掲示資料、指導資料を各学校に配付 |
| | 10月17日(水) 10月18日(木) | 【センター給食】 すまし汁 みかん | |
| | 10月16日(火) | 【デリバリー給食】 ホキの天ぷら キャベツサラダ みかん(缶) | |
| 福山市 | 10月15日(月) ～ 10月19日(金) | 福の山スープ みかん | <ul style="list-style-type: none"> ・市の行事等でポスター掲示、チラシの配付 ・地元スーパーマーケットにレシピ配付の依頼 ・栄養教諭・学校栄養職員による地元スーパーマーケットとの連携(給食レシピ、チラシの掲示等) ・学校給食週間に試食会、パネル展開催(1月22日～1月28日開催予定) ・子ども料理教室におけるひろしま給食メニューの調理実習及び試食 ・栄養教諭、学校栄養職員による10月の給食だより「ひろしま給食」特別号を作成し配付 ・給食指導資料(教室掲示資料や教職員用指導資料等)「ひろしま給食」特別号を作成し配付 ・「ひろしま給食」応募レシピの中から「福山レシピ」を選出し、表彰 |
| 呉市 | 10月19日(金) | レタスと卵のスープ (広島県産の卵使用) みかん(広島県産) | <ul style="list-style-type: none"> ・市内の栄養教諭及び学校栄養職員が呉市の統一メニューについて試作、検討する調理研究を実施 ・10月の給食指導資料を通して「ひろしま給食の日」や「ひろしま食育ウィーク」について周知するとともに、「ひろしまオールスター★担々丼」については、考案者のコメント等を掲載 ・夏休み料理教室や校内研修等で選ばれたメニューの調理、試食を実施 ・「ひろしま給食100万食プロジェクト」に応募したレシピの中から「ひろしまオールスター★担々丼」に合うメニューを選び、1月の全国学校給食週間に「ひろしま給食呉市版」を実施 |
| 竹原市 | 10月17日(水) | 牛竹汁 (市内産のたけのこ、牛肉を使用) 広島レモンゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ・夏休み料理教室の開催 ・10月の給食だよりでレシピを紹介し、学校から家庭に配付 ・教室掲示資料を各学校に配付 ・教育委員及び事務局職員による学校給食試食会の実施 ・市内校長会で主旨等の説明 ・市内公立保育所給食で提供 ・市のホームページで献立紹介 ・連携スーパー・事業所へのレシピ配付 |
| 大竹市 | 10月18日(木) | ハートのにんじんが出てこない？ スープ ひろしま産レモンケーキ | <ul style="list-style-type: none"> ・ひろしま給食特別号のチラシを作成し、各家庭に配布 ・市健康福祉まつりにおける展示及び試食 ・市内公立保育所給食で提供 ・地元スーパーマーケットの地元特産品企画特設コーナーへの展示 ・市のホームページに掲載 |
| 東広島市 | 10月16日(火) ～ 10月22日(月) | タコポテサラダじゃこ〜!!! フレイフレー!!サンプルぶどうゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ・「ひがしひろしまお宝レシピ」として、「ひろしまオールスター★担々丼」で使用する食材を東広島市の地場産物の中から児童生徒の投票により決定し、「ひがしひろしまオールスター★担々丼」として給食で提供 ・給食だより「ひろしま給食特別号」の配布 ・市内公立幼稚園・保育所給食での提供 ・東広島市生涯学習フェスティバルでの展示及び栄養教諭・学校栄養職員による試食会の実施 |
| 廿日市市 | 10月16日(火) 10月17日(水) | お宝廿けん中華風スープ デザート(広島フルーツぐるるんゼリー／みかん) | <ul style="list-style-type: none"> ・廿日市市で「ひろしま給食」5万食をめざす ・栄養教諭等による廿日市市統一メニューの開発及び廿日市産食材の取材 ・栄養教諭等による「廿日市市『ひろしま給食』新聞」の作成及び各家庭へ配布 ・市教委だよりで啓発 ・児童生徒に、「食べたよ！作ったよ！カード」を配布 ・市ホームページに掲載し広報 ・廿日市市生涯学習フェスティバルにて啓発(試食及びレシピ配布) |
| 江田島市 | 10月16日(火) | おこめんの中華サラダ 広島県産りんごゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ・給食だよりや掲示資料の作成 ・広報えたじまでレシピ紹介 ・スーパーマーケットとの連携でレシピ配付 ・市内保育園の給食への活用 |

| 市町名 | 実施日 | 献立(「ひろしまオールスター★担々丼」及び牛乳以外) | 特色ある取組 |
|-------|-----------------------------|--|---|
| 府中町 | 10月18日(木) | 府中町朝パツ君汁 チャイニーズ小松菜のナムル フレーフレー！！サンフレぶどうゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 各学校における食育通信、給食だより、HP、ポスター掲示等で紹介 府中町学校栄養士会が独自でポスターを作成し、掲示 10月19日PTA主催 給食試食会開催 |
| 海田町 | 10月19日(金) | 体喜ぶトブチブチスープ フレーフレー!!サンフレぶどうゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 町内統一メニュー「海田ひろしま給食」の実施 町内児童受賞作品を海田町の特色のあるメニューと組み合わせ、給食で紹介 海田町食育推進計画の重点プロジェクトである『350！かいたベジ食べるプロジェクト』で行われた「かいたベジ食べるスープコンテスト」のグランプリレシピを組み合わせ、海田町の取組も合わせてPR 提示資料や配布資料を作成し、各学校でPR活動 給食委員会による「みんなで作ろう！ひろしま給食」の推進活動 給食時間に、給食委員会による「海田ひろしま給食」紹介の放送 学校行事「東小まつり」において、保護者へ「ひろしま給食」のPR |
| 熊野町 | 10月19日(金) | 桜えびいりかき揚げ ごぼうサラダ みかん | <ul style="list-style-type: none"> 町のホームページにレシピを掲載 町内保育所にレシピを配付(給食に活用させるため) 広島食育ウィークでは、これまでの「ひろしま給食」のメニューを給食に数多く使用 給食だよりにレシピ等を掲載し、家庭に配付 |
| 坂町 | 10月19日(金) | 中華スープ (ごはん) | <ul style="list-style-type: none"> 10月の給食だよりで内容紹介 A3一枚ものにレシピをまとめ、家庭へ配布 「ひろしま給食」応募作品を活用するとともに、家庭で作りやすいレシピを選定し配布 食育黒板に料理の写真とポイントを掲示 放送委員会を活用 試食会で「ひろしま給食」の紹介 |
| 大崎上島町 | 10月17日(水) | わかめスープ 中華サラダ (大崎上島産トマト、きゅうりを使用) みかん (大崎上島産) ※オールスター★担々丼 (大崎上島産しいたけ、レモンを使用) | <ul style="list-style-type: none"> 保健衛生課主催の食育週間啓発活動時に朝食レシピとひろしま給食100万食レシピを配布 広報「大崎上島」の「管理栄養士のヘルシークッキング」のコーナーで紹介 大崎上島町の食育だよりにレシピを掲載し配付 学校へ行こう週間中の給食試食会で「ひろしま給食」メニューを実施 |
| 安芸高田市 | 10月19日(金) | 冬瓜スープ 梨 (冬瓜・梨など安芸高田市産の食材を使用) | <ul style="list-style-type: none"> 10月の給食だより・一ロメモによる情報発信 「広島県産ぶどうゼリー」などほかのメニューも調理員・栄養士で試作し、別日に実施 市内保育所(園)調理員対象調理実習 市内公立幼稚園、保育所給食での提供 これまでのひろしま給食メニューも再度実施(安芸高田市産ゆず&小松菜マドレーヌ、タココンサラダなど) |
| 安芸太田町 | 10月19日(金) | タコポテサラダじゃこ〜!!! フレーフレー！！サンフレぶどうゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 町内の調理員・栄養士で試作し、町の関係部署と一緒に試食・検討(8月) 統一メニューは10月19日に実施し、それ以外の料理は、10・11月中に献立に合わせて全て実施予定。 今年の料理は全て味付けがよく、特に町独自のアレンジをせず、食材のみ可能な限り地場産を使用するよう準備 生のぶどうを使用した手作りゼリーを調理 |
| 北広島町 | 10月19日(金) | ゆかりあえ(町内のキャベツ・小松菜・ゆかりを使用) トマトと卵のスープ(町内のトマト・卵を使用) | <ul style="list-style-type: none"> 「ひろしま給食100万食プロジェクト」(北広島版)として、坦々丼に加えて町内産の食材をふんだんに使用したメニューの給食を提供 11月には、北広島町の食材を使用した「夢プロ給食コンテスト」で平成29年度までの優秀メニューを提供するとともに、平成31年1月には、平成30年度の優秀作品メニューを提供 |
| 三原市 | 10月15日(月) ～ 10月19日(金) | はと麦のトマトスープ (三原市内中学生考案メニュー) デザート | <ul style="list-style-type: none"> 「ひろしま給食」応募作品の三原市給食への活用と給食便りでの発信。(書面によるインタビューの実施とレシピ紹介) 三原教育「希望と未来」フォーラムで三原市版「ひろしま給食メニュー」3作品のレシピ、及びキャッチコピー披露 三原市児童館「子どもの台所」で、市内の幼児・児童対象に調理実習を実施予定 |
| 尾道市 | 10月15日(月) ～ 10月19日(金) | しまなみスープ 広島産レモンゼリー | <ul style="list-style-type: none"> 栄養教諭・学校栄養職員で広島給食メニュー調理実習 市内技術員(給食調理員)対象の調理実習にて、ひろしま給食メニュー調理実習 ひろしま給食について、実施メニュー、レシピを掲載したたよりを配布 |

| 市町名 | 実施日 | 献立(「ひろしまオールスター★担々丼」及び牛乳以外) | 特色ある取組 |
|----------|---|---|--|
| 府中市 | 10月17日(水) | しょうが飯 (府中版「ひろしまオールスター★しょうがめしって担々丼」とする) そうめんかぼちゃの中華あえ (府中産そうめんかぼちゃと広島県産わかめ使用) 新市産ブルーベリーゼリー | <ul style="list-style-type: none"> ・府中市広報「ふちゅう」への掲載 ・女性子ども課(市内保育所)と合同給食を実施し、あわせて合同食育通信を配布 ・道の駅「びんご府中」のレストラン、および府中市市民病院のレストランにて統一メニューの提供 ・ひろしま給食実施当日、市民給食試食会を府中学園で開催 ・府中学びフェスタ(10月27, 28日)での販売・提供 (府中市食生活改善推進員・女性子ども課職員の協力による「ひろしまオールスター★しょうがめしって担々丼」の販売ならびに啓発活動) ・府中学びフェスタにおいて、ひろしま給食を含む府中市食育推進の取組を紹介する「子供たちへの食育メッセージ」展を開催 ・ひろしま給食を府中市食生活改善推進員による料理講習会のメニューとして取り入れ各地域で広く啓発活動を実施 |
| 世羅町 | 10月16日(火) | ビーフンスープ みかんぶるんゼリー (主食ごはんは家庭から持参) | <ul style="list-style-type: none"> ・給食だより(家庭配布)にレシピ等を紹介 ・学級指導用資料を作成し、メニュー、地場産物の活用について紹介 ・せらケーブルテレビを活用し、ひろしま給食について説明し、給食時間の様子を地域に発信 ・ファミリークッキング(親子料理教室)でひろしま給食メニューを調理実習、試食 |
| 神石高原町 | 10月19日(金) | 神石野菜のトマトスープ ピオーネ | <ul style="list-style-type: none"> ・町事業(地産地消推進事業「神石高原ランチ」:地場産物を多く取り入れたメニュー)とのコラボレーションメニューを実施し、町内全小中学校へ提供 ・「ひろしまオールスター担々丼」は神石高原町産のコシヒカリの新米、豚肉ミンチ、乾燥しいたけを活用 ・夏休み期間中に、栄養教諭、栄養士、調理師(学校給食)で「ひろしま給食100万食プロジェクト」の最優秀レシピとそれをアレンジしたメニューの調理実習を実施 |
| 三次市 | 10月15日(月) ～ 10月19日(金) のいずれかの日 | 米粉入り中華スープ(三次産アキロマン米粉使用米粉) フレーフレー!!サンフレぶどうゼリー(又は果物) | <ul style="list-style-type: none"> ・「親子クッキング教室」を開催し、ひろしま給食を実習し、作って食べるを実践(栄養教諭、学校栄養職員指導) ・JA女性部との料理研修会に於いてひろしま給食を実習し理解を深める取組を実施 ・三次市「食育だより」ひろしま給食(食育ウィーク特別号)の作成 ・各学校の給食試食会で「ひろしま給食」を試食 ・市食育イベントや健康福祉祭りなどでひろしま給食のチラシを配付 ・市保育所とも連携しひろしま給食の実施 |
| 庄原市 | 10月19日(金) | とれたて大根サラダ りんご | <ul style="list-style-type: none"> ・市内統一メニューの実施 ・市内栄養士連絡協議会(栄養教諭・学校栄養職員)で統一メニューの決定 ・同協議会で統一メニューの調理実習、試食 ・給食だよりや食育だより等でメニューの紹介 ・給食試食会で「ひろしま給食」を試食 |
| 県立特別支援学校 | 10月10日(水)1校 10月15日(月)2校 10月16日(火)1校 10月17日(水)2校 10月19日(金)9校 | トクトク★おこめんスープ [デザートは各校で決定] フレーフレー!!サンフレぶどうゼリー 広島県産リンゴゼリー 広島みかんいっぱいゼリー等 | <ul style="list-style-type: none"> ・県立の特別支援学校栄養士、栄養教諭で「トクトクメニュー」を開発し、特別支援学校の統一メニューとして提供 また、家庭配付用の資料も合同で作成し配付 ・給食だより「ひろしま給食号」を作成し、各家庭に配付 ・保護者給食試食会で「ひろしま給食」メニューを提供。また、ひろしま給食100万食プロジェクトについてPR。 ・参観日に、栄養教諭が保護者に向けて統一メニューの調理実演と試食を実施。 ・ひろしま給食を授業(調理実習)で活用。 ・食育ウィークの前後の週に過去のひろしま給食を給食献立に取り入れ、食育ウィークをPR。 |

地域のじまん 作って食べよう ひろしま給食

「ひろしま給食100万食プロジェクト」は、
広島ならではの給食メニューを開発し、
学校・家庭・地域が一体となって
食育を推進する事業です。



ひろしま
食育ウィーク
平成30年10月14日～20日

キャッチコピー考案
池田 光穂さん
(三原市立久井中学校第2学年)

**最優秀
レシピ賞**
レシピ考案
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)

ひろしま
オールスター★
たんたんどん
担々丼

応募総数
5,001 作品から
選ばれました

10月19日(金)
ひろしま食育の日



優秀
レシピ賞

フーフレー!!
サンフレ
ぶどうゼリー



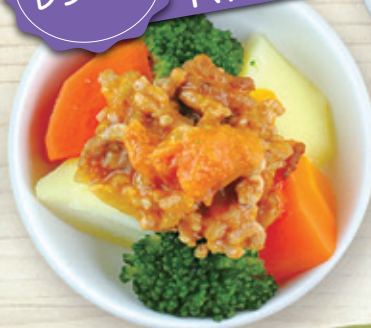
広島県
教育
委員会賞

タコポテサラダ
じゃこ〜!!!



優秀
レシピ賞

野菜ごろごろ
おと姫
トマトソース



優秀
レシピ賞

大根と鶏肉の
瀬戸内
さっぱり煮



給食メニューを
学校で食べる
20万食

家庭・地域・社会で
みんなで食べる
80万食

広島県全体で
おいしく食べる
100万食



「ひろしま給食100万食プロジェクト」は
サンフレッチェ広島を応援しています

広島県教育委員会

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。



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

最優秀 レシピ賞
 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しました。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。野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 フレーフレー!! 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。）