



ちいき 地域 ^{つく た} のじまん 作って食べよう ひろしま給食 ^{きゅうしょく}



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、食事の準備や後片付け
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！



^{ひとり} 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

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

あじをつける

しよき 食器を並べる

もりつける

やきい 野菜を洗う

しよき 食器を片づける

できることから、チャレンジ！



どこまでできるかな？できたら○をしてみよう！

コース	ひろしま オールスター★ 担々丼	タコポテサラダ じゃこ〜!!!	野菜ごろごろ おと姫トマト ソース	大根と鶏肉の 瀬戸内 さっぱり煮	フレーフレー!! サンフレ ぶどうゼリー
「チャレンジ」 コース	肉 <small>にく</small> を使って調理 <small>ちやうり</small> する	ゆでる 魚 <small>さかな</small> を使って調理 <small>ちやうり</small> する	煮る ゆでる	煮る 焼く 肉 <small>にく</small> を使って調理 <small>ちやうり</small> する	
「基本」 コース	切る 分量 <small>ぶんりやう</small> を量る いためる 米 <small>こめ</small> をとぐ 味 <small>あじ</small> をつける	切る 分量 <small>ぶんりやう</small> を量る ゆでる 味 <small>あじ</small> をつける	切る 分量 <small>ぶんりやう</small> を量る 味 <small>あじ</small> をつける	切る 分量 <small>ぶんりやう</small> を量る 味 <small>あじ</small> をつける	分量 <small>ぶんりやう</small> を量る 味 <small>あじ</small> をつける
「お手伝い」 コース	食器 <small>しょっき</small> を並べる もりつける 野菜 <small>やさい</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を片づける	食器 <small>しょっき</small> を並べる もりつける 野菜 <small>やさい</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を片づける	食器 <small>しょっき</small> を並べる もりつける 野菜 <small>やさい</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を片づける	食器 <small>しょっき</small> を並べる もりつける 野菜 <small>やさい</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を片づける	食器 <small>しょっき</small> を並べる もりつける 食器 <small>しょっき</small> を洗う 食器 <small>しょっき</small> を片づける

たんたんどん ひろしまオールスター★担々丼

◎材料（4人分）

- ・米…2合 ・豚ひき肉…200g
- ・にんにく…1g ・しょうが…1.5g
- ・ごま油…小さじ2 ・にんじん…中1/4本
- ・エリンギ…1.5本 ・広島菜漬け…80g
- ・ちりめんじゃこ…20g ・ホールコーン…60g
- ・鶏ガラスープ…小さじ2 ・みりん…大さじ2
- ・みそ…小さじ1と1/2 ・さとう…小さじ2
- ・豆板醤…少々 ・かきじょうゆ…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1 ・すりごま…30g ・レモン果汁…少々



◎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。
- ③ Aの調味料をあらかじめ混ぜ合わせて味をつける。
- ④ すりごまを入れる。
- ⑤ 火を止め，レモン果汁を加える。

具材を代える，または
新たに入れるなどして，
オリジナルのたんたんどん
を作ってみてもいいね。

■様々な料理の具（あん）にして食べてみよう！■

パスタ，中華めん，オープンサンド，肉まん，豆腐，おにぎり など



タコポテサラダじゃこ〜!!!

◎材料（4人分）

- ・じゃがいも…中1個
- ・タコ…40g
- ・にんじん…中1/8本
- ・ちりめんじゃこ…10g
- ・はっさく（果肉）（缶）…40g
- ・塩…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。



具材を代える、または新たに
入れるなどアレンジを
楽しんでみてもいいね。



野菜ごろごろおと姫トマトソース

◎材料（4人分）

- ・じゃがいも…中2個
- ・ブロッコリー…1/3株
- ・にんじん…中1/4本
- ・炒め油…適量
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・豚ひき肉…100g
- ・トマト…1個



- ケチャップ…大さじ1 お好みソース…大さじ1
 A 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トマトソースを作る。
- ④ ②に③をかける。

様々な料理とソースの
組み合わせを楽しんで
みていいね。



だいこん とりにく せとうち に 大根と鶏肉の瀬戸内さっぱり煮

◎材料（4人分）

- ・大根…中1/4本
- ・鶏むね肉…60g
- ・レモン果汁…小さじ1
- ・マーマレード…大さじ2
- ・しょうが…2g
- ・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。

にく こまつな かいわ
肉、小松菜、グリーンピース、貝割れ大
根の葉、さやいんげん、にんじん、コー
ン、パプリカなど、具材を増やして
アレンジを楽しんでみてもいいね。



フレイフレー!! サンプルぶどうゼリー

◎材料（ゼリーカップ4個分）

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



◎作り方

- ① 水とゼラチン（粉寒天）を入れて溶かし、火にかけ、沸騰させる。
- ② ぶどうジュースと砂糖をよく混ぜる。
(※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。)



おやつメニュー
として作って
みてもいいね。



ひろしま給食

検索



「ひろしま給食100万食プロジェクト」の取組について及び
「ひろしま給食」メニュー（一人分の分量や材料の切り方など）
については、広島県教育委員会のホームページに掲載されています。