

# 平成27年度 ひろしま給食メニュー



みんなで作って  
食べよう!  
100万食!

応募総数1,826作品から選ばれた  
5つの「ひろしま給食」メニュー!  
広島身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」

27ひろしま給食 検索

広島県産の食材を豊富に使った混ぜご飯  
**まんさい!ひろしまご飯**

最優秀  
レシピ賞

材料(4人分)  
米 2合  
酢 大さじ2  
砂糖 小さじ4  
塩 小さじ1/2  
レモン汁 小さじ2  
※市販の合わせ酢にレモン汁を加えてもできます。  
たこ 100g 小口切り  
広島菜漬け 100g 細かく刻む  
ちりめんじゃこ 20g  
梅干し 2個 細かく刻む  
白ごま 適量

高望海さん  
(小学校5年生)  
広島県の美味しい味がまんさい!のご飯です。レモンのさわやかさが、味をひきたててくれます。

作り方  
① 米を炊く。  
② 合わせ酢を作り、炊き上がったごはんに混ぜる。  
③ たこ、広島菜漬け、ちりめんじゃこをからいりする。  
④ ②の酢飯に③の具を混ぜる。  
⑤ 梅干し、白ごまを混ぜる。

平成27年度「ひろしま給食」統一メニュー

広島県教育委員会賞  
瀬戸内産の美味しい魚介類で作るマリネ  
**しまなみ海道 丸ごとマリネ**

材料(4人分)  
小いわし 140g  
片栗粉 適量 揚げ油 適量  
玉ねぎ 1/4個 スライス  
にんじん 1/4本 せん切り  
ピーマン 1個 せん切り  
にんにく 少々 みじん切り  
ちりめんじゃこ 8g  
酢 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
みりん 小さじ1/3  
しょうゆ 小さじ1/3  
レモン汁 小さじ1

寺口 桃絵さん  
(小学校5年生)  
新鮮でおいしい小いわしとちりめんを使ったメニューを母親といっしょに考えました。

作り方  
① 小いわしに片栗粉をつけて、油で揚げる。  
② 野菜とちりめんじゃこに調味料を加えて加熱して、マリネ液を作る。(レモン汁は最後に入れる。)  
③ 小いわしにマリネ液をかける。(または、漬ける。)

優秀  
レシピ賞  
ごはんにかけて食べるとおいしい♪  
**広島わんぱく ちりレモン**

材料(4人分)  
ほうれんそう 1/2束 1cm幅  
ちりめんじゃこ 40g  
ごま油 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
白ごま 適量  
レモン汁 小さじ3

御崎 香菜美さん  
(小学校5年生)  
ご飯にのせて食べると、とてもおいしいので、ぜひ作ってみてください。

作り方  
① ほうれんそうはゆでて水にさらし、水気をしぼる。  
② ごま油を熱し、①を入れて軽く炒める。  
③ ちりめんじゃこを加え、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。  
④ 汁気がなくなったら、白ごま、レモン汁を加える。

優秀  
レシピ賞  
瀬戸内産のレモンやちりめんじゃこを加えたさっぱりサラダ  
**せとうち さっぱりサラダ**

材料(4人分)  
乾燥春雨 20g  
白菜 1枚 短冊切り  
にんじん 1/4本 せん切り  
きゅうり 1/2本 輪切り  
ちりめんじゃこ 20g  
ツナ(缶) 20g  
② 酢 小さじ2・レモン汁 小さじ2・砂糖 小さじ1・しょうゆ 大さじ1/2・マヨネーズ 小さじ2  
① オイスターソース 小さじ1・ガラスープの素 小さじ1/2・水 小さじ2

清水 美緒さん  
(高等学校3年生)  
たくさんの方にお家で手軽に作ってもらい、「美味しい!」と言っていたみたいです。

作り方  
① 春雨と野菜をゆでて、水にさらし、水気をきる。野菜は適度に絞る。  
② ちりめんじゃこをゆでて、水気をきる。  
③ ②を合わせ、②のちりめんじゃこを加える。  
④ ①を合わせて加熱し、冷ます。  
⑤ ①、ツナ(缶)、③、④を和える。

優秀  
レシピ賞  
レモンのさわやかなすっぱさが特徴のデザート  
**ハニレモ煮**

材料(4人分)  
さつまいも 1/2本  
1.5cm幅 ちょう切り  
はちみつ 小さじ5  
レモン汁 小さじ2  
水 160cc  
※アレンジの場合は、大さじ1レモン 1/4個 うすいちょう切り

城迫 楓花さん  
(小学校6年生)  
ハチミツのあまさと、レモンのさわやかさが特徴のデザートです。

作り方  
① さつまいもを蒸揚げる。  
② はちみつと水を火にかけて、煮立ったらレモン汁を加える。  
③ ②に①を加えて混ぜる。