

献立名 タコタコライス （三原の特産物たこを使った，ご飯にもパンにも麺にも合うレシピ）				
材料	分量		切り方等	作り方
	1人分 (g)	4人分		
精白米	70	2 合		① たこをボイルし，酒をふる。 ② 豚ひき肉，玉ねぎを炒める。 ③ 火が通ってきたら，トマト缶，小松菜を加えてさらに炒め，Aで味つけをし，最後に①のたこを加える。 ④ キャベツはボイルしておく。 ⑤ 炊きあがったご飯に，④のキャベツをのせ，その上に③の具を盛り付ける。
たこ（ゆで）	20	80g	1 cm 角程度	
酒	0.6	小さじ 1/2		
豚ひき肉	15	60g		
玉ねぎ	50	1 個	みじん切り	
小松菜	15	60g	細かく刻む	
トマト（缶）	20	80g		
キャベツ	30	120g	せん切り	
カレー粉	0.5	小さじ 1		
A 塩	0.2	少々		
こしょう	0.02	少々		
オイスターソース	6	小さじ 4		
トマトケチャップ	1	小さじ 1		
しょうゆ	1	小さじ 1		

献立名 ワクワクＪＪＪ！（ジャコジャガじゃけん） （広島県産の海の食材、山の食材が豊富なおかず）			
材料	分量		作り方
	1人分（g）	4人分	
ちりめんじゃこ	2.5	10g	① 鍋にオリーブオイル，にんにくを入れ，火にかけ，ちりめんじゃこをカリッとするまで炒めて，取り出す。 ② あく抜きした板こんにゃく，じゃがいも，にんじんを加えて炒める。水を加えて，中火で煮る。 ③ 牛乳で小麦粉，みそを溶いておく。 ④ じゃがいもに火が通ったら，③を入れ，ひと煮立ちさせ，①のちりめんじゃこ，粉チーズ，きぬさやを加え，火を止める。
にんにく	0.5	少々	
じゃがいも	50	1個	
板こんにゃく	20	80g	
にんじん	10	1/4本	
エリンギ	5	20g	
しめじ	5	20g	
きぬさや	5	20g	
オリーブオイル	1	小さじ1	
水	60cc	240cc	
小麦粉	2	大さじ1	
中みそ	4	大さじ1	
牛乳	12cc	50cc	
粉チーズ	0.8	大さじ1	
※こしょう	少々	少々	

《優秀レシピ賞》平成28年度「ひろしま給食」メニュー

【考案者：府中町立府中緑ヶ丘中学校2年生】

[illegible]

《優秀レシピ賞》平成28年度「ひろしま給食」メニュー

【考案者：一般】

[illegible]

《優秀レシピ賞》平成28年度「ひろしま給食」メニュー

【考案者：吳市立広小学校6年生】

[illegible]