《最優秀レシピ賞》 平成26年度「ひろしま給食100万食プロジェクト」統一副菜メニュー【考案者：府中市立旭小学校4年生】

献立名 ひろしまドレみそ♪レモン (旬の具材等を, みそとレモンを使ったさっぱりドレッシングで)			
<ひろしま給食メニュー認定基準> みそとレモン果汁を使ってドレッシングを作る。			
材料	分量(4人分)	切り方等	作り方
【ドレッシング】			【ドレッシング】 ① 鍋に, みそ, 砂糖, スープの素を入れ, 水を少しずつ加えながら混ぜる。 ② なめらかになったら, 火にかけ, さっと煮立たせる。 ③ レモン果汁とすりおろしたレモンの皮を加え, 火を止める。 【具材】 豚肉, キャベツをゆでて, 冷ます。 ◎具材に, ドレッシングをかける。 (アレンジ) お好みの具材を使ってアレンジしてください。
みそ	大さじ4		
砂糖	大さじ2		
レモン果汁	大さじ4		
水	大さじ2		
鶏がらスープの素	小さじ1/3		
レモンの皮	1/2個分	すりおろす	
【具材】			
豚肉スライス	200	一口大	
キャベツ	200	2等角	
(アレンジ)			
もやし	80		
にんじん	20		
カットわかめ	2		

献立名 広島おこのみ丼 (お好み焼きの材料を, お好みソースで味つけした, ごはんがすすむ丼に)			
<ひろしま給食メニュー認定基準> 丼の具をお好みソースを使って味付けする。			
材料	分量 (4人分)	切り方等	作り方
ごはん	適量		① フライパンに油を熱し, 豚肉, キャベツ, もやしの順に炒める。 ② ①に調味料加え, 味付けする。 ③ 水溶きかたくり粉で, とろみをつける。 ④ 溶き卵を入れ, ねぎを加える。 ⑤ 最後に, 青のりをふる。
豚肉スライス	160g	一口大	
もやし	80g		
キャベツ	200g	色紙切り	
ねぎ	20g	小口切り	
卵	2個	溶く	
炒め油	大さじ1		
【調味料】			
塩	少々		
こしょう	少々		
水	100g		
お好みソース	大さじ6		
ウスターソース	大さじ1		
水溶きかたくり粉	大さじ1		
青のり	少々		

献立名 **広島たっぷりビビンバ** (広島菜漬, ちりめんじゃこを使ったアイデアごはん)

<ひろしま給食メニュー認定基準> **広島菜漬とちりめんじゃこを使って, 具を作る。**

材料	分量 4 人分	切り方等	作り方
ごはん	適量		① フライパンに, ごま油とにんにくを入れて熱し, 香りが出てきたら, 合いびきミンチを加えて炒める。 ② 白菜キムチ, 広島菜漬, ちりめんじゃこを加え, さらに炒める。 ③ ごはん, 調味料, ねぎを加えて, 炒め合わせる。 ④ 別のフライパンに油を熱し, 目玉焼きを作る。 ⑤ ③の上に④の目玉焼きをのせ, ごまをふる。
合いびきミンチ	150g		
白菜キムチ	140g	2 ㍻幅	
広島菜漬	150g	2 ㍻幅	
ちりめんじゃこ	30g		
にんにく	1 かけ	みじん切り	
ごま油	大さじ 1		
ねぎ	20g	小口切り	
白ごま	大さじ 1		
【調味料】			
こしょう	少々		
塩	少々		
酒	小さじ 1		
しょうゆ	大さじ 1		
【目玉焼き】			
卵	4 個		
油	大さじ 1		

献立名 **ひろしまじゃけえ！ねぎちり揚げ** （広島特産のちりめんじゃことねぎ，とうもろこしのかき揚げ）

<ひろしま給食メニューの認定基準> **ちりめんじゃことねぎを使う。**

材料	分量4人分	切り方等	作り方
ねぎ	200g	5 ^{ミリ} 小口切り	① 衣の材料を混ぜ合わせる。 ② ねぎ，ちりめんじゃこ，とうもろこしと①の衣を合わせる。 ③ スプーンですくって，180℃の油で，きつね色になるまで揚げる。
ちりめんじゃこ	50g		
とうもろこし缶詰	100g		
【衣】			
天ぷら粉	100g		
卵	1個		
水	100g		
砂糖	小さじ2		
塩	小さじ1		
揚げ油	適量		

献立名 **ひろしまタコーンサラダ** (広島特産のタコと野菜を、レモン、お好みソース、マヨネーズのドレッシングで)

<ひろしま給食メニュー認定基準> **タコを使う。レモン、お好みソースを使ってドレッシングを作る。**

材料	分量 4 人分	切り方等	作り方
ゆでタコ	60 g	一口大	① 小松菜をさっとゆでて、冷ます。 ② ドレッシングを作る。 ③ タコと小松菜、とうもろこしを混ぜ合わせ、②のドレッシングをかける。
とうもろこし缶詰	120 g		
小松菜	200 g	2 芽幅	
【ドレッシング】			
レモン果汁	1/2 個分		
お好みソース	大さじ 4		
マヨネーズ	大さじ 4		