

《最優秀レシピ賞》平成27年度「ひろしま給食」統一主食メニュー

【考案者：府中町立府中中央小学校5年生】

献立名 まんさい！ひろしまご飯 （広島県産の食材を豊富に使った混ぜご飯）			
<ひろしま給食メニュー認定基準> 広島県産の食材3品以上をご飯に混ぜる。			
材料	分量 1 人分（g）	切り方等	作り方
米	75		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，白いりごまを混ぜる。
酢	8		
砂糖	3		
塩	1		
レモン汁	2		
たこ	20	小口切り	○学校給食への活用（メニュー開発委員会提案） ・酢飯ではなく、「白ご飯」でもよい。 ・梅干しは「乾燥カリカリ梅」でもよい。
広島菜漬 け	25	細かく刻む	
ちりめんじゃこ	5		
梅干し	1／2 個	細かく刻む	
白いりごま	1		
			○学校，家庭，地域へ普及させるための工夫
			（例）具材を代えて，いろいろな「まんさいご飯」を!!
			☆たこの代わりに… ☆広島菜漬 け の代わりに…
			・あなご ・大根葉
			・あさり ・小松菜 など
			・たい など

献立名 しまなみ海道 丸ごとマリネ （瀬戸内産のおいしい魚介類で作るマリネ）			
<ひろしま給食メニュー認定基準> 瀬戸内産の魚介類を使い、マリネ液にレモン汁を加える。			
材料	分量 1 人分（g）	切り方等	作り方
小いわし	35		① 小いわしにでんぷんをつけて、油で揚げる。 ② 野菜とちりめんじゃこを調味料で加熱して、マリネ液を作る。 ③ 小いわしにマリネ液をかける。（または、漬ける。）
でんぷん	4		
揚げ油	適量		
玉ねぎ	15	スライス	○学校給食への活用（メニュー開発委員会提案） • 野菜を加熱した後、マリネ液を加える。レモン汁は最後に加え、風味を残す。 • レモンのスライスを最後に飾ってもよい。 ○学校、家庭、地域へ普及させるための工夫 （例）生の魚介類でいろいろなマリネを!! • 小いわしの刺身 • たこ • たい など
にんじん	5	せん切り	
ピーマン	5	せん切り	
にんにく	0.3	みじん切り	
ちりめんじゃこ	2		
┌ 酢	3		
└ 砂糖	1		
┌ みりん	0.5		
└ しょうゆ	0.5		
┌ レモン汁	1		
<マリネとは> 肉・魚・野菜（タマネギなど）等を、酢やレモン汁などからなる漬け汁に浸す調理法、またその料理のこと。			

献立名 せとうち さっぱりサラダ （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）			
<ひろしま給食メニュー認定基準> ちりめんじゃこ・レモン汁・オイスターソースを使用する。			
材料	分量 1 人分 (g)	切り方等	作り方
乾燥春雨	5		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、水気をきる。 ③ ㍿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。
白菜	35	短冊切り	
にんじん	5	せん切り	
きゅうり	10	輪切り	
ちりめんじゃこ	5		
ツナ(缶)	5		
┌ 酢	1.5		○学校給食への活用（メニュー開発委員会提案） ・ちりめんじゃこは炒ってもよい。 ・レモンの皮を加えてもよい。 ・顆粒ガラスープは使用しなくてもよい。 ○学校、家庭、地域へ普及させるための工夫 （例）具材を選んで、包丁なし！加熱なし！ ・レタス（手でちぎる） ・ミニトマト ・とうもろこしの缶詰 ・ハム など
└ レモン汁	1.5		
㍿ 砂糖	0.7		
└ しょうゆ	2.2		
┌ マヨネーズ	2.2		
└ オイスターソース	1.5		
① 顆粒ガラスープ	0.3		
└ 水	2.2		

《優秀レシピ賞》平成27年度「ひろしま給食」メニュー

【考案者：吳市立郷原小学校 5 年生】

[illegible]

献立名 **ハニレモ煮** （レモンのさわやかなすっぱさが特徴のデザート）

<ひろしま給食メニュー認定基準> **レモン、はちみつ、さつまいもを使用する。**

材料	分量1人分(g)	切り方等	作り方
さつまいも	40	1.5cm ちょう切り	① さつまいもは切って、水にさらす。 ② 水気をきったさつまいも、はちみつ、レモン汁、水を入れて煮る。 ③ やわらかくなったら、レモンを加えて落しぶたをし、火を止める。 【アレンジ】 ① さつまいもを素揚げする。 ② はちみつと水を火にかけ、煮立ったらレモン汁を加える。 ③ ②に①を加えて混ぜる。
はちみつ	8		
レモン汁	2		
水	40	※アレンジの場合は、4g	
レモン	8	うすいいちょう切り	

○学校給食への活用（メニュー開発委員会提案）

- ・さつまいもの切り方は乱切りでもよい。
- ・冷凍さつまいもを使用してもよい。
- ・広島県産のレモナードを使う。

さつまいも 40g
 レモナード 8g
 水 4g
 レモン汁 1.6g

○学校、家庭、地域へ普及させるための工夫

（例）収穫したさつまいもを使おう!!

- ・自分たちで育てたさつまいもを使って作る。