

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】				
メニュー名	広島菜漬入りシャキッとガパオライス		国名	タイ
部門	☒ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに ☒ を入れてください。			
広島県産食材	広島菜漬(ひろしまなづけ)			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	野菜を洗って切る。(全てみじん切り) 鶏ミンチと野菜(広島菜漬も含める)を炒める。 フライパンに油とにんにくのすりおろし、鶏ミンチを入れて炒める。 鶏ミンチの色が変わったら、玉ねぎを入れる。 玉ねぎがしんなりしたら、その他の野菜を入れる。 調味料を全部加えて、強火で水分を飛ばしながら炒める。 広島菜漬のみじん切りを混ぜる。 炊いたご飯の上に乗せたら完成。 もしナンプラーがあれば調味料に少し加えてもいいと思います。 食べる直前にレモンやライムを絞ってもさっぱりとして良いと思います。 パプリカは今回赤パプリカのところをオレンジ色のパプリカを使用しましたが、にんじんと色合いが被ってしまったため彩りを意識するなら赤色のほうがおすすめです。 ※写真にある目玉焼きはお好みです。	米……………2合 鶏ミンチ……300g 広島菜漬……お好みで(今回は30g使いました。) 玉ねぎ……小1個 ピーマン……1個 にんじん……半分 パプリカ(黄パプリカと赤パプリカ)…半分ずつ にんにくのすりおろし…小さじ1 油……………適量 醤油……………大さじ2 鶏ガラスープのもと……小さじ1二分の一 オイスターソース……大さじ半分 砂糖……………小さじ1 		

選定した 広島県産食材に ついて	広島菜という名称は、1993年(昭和8年)に広島市猿楽町の広島県産業奨励館(後の原爆ドーム)で展示された際、広島県によって命名されたと言われている。 ほぼ広島県の広島市、それも北部のみで栽培されることから生産量が少なく、全国的な知名度はまだ低い。広島を代表する特産物として広島県のブランドの一つに指定されている。緑鮮やかな色合いと繊維が少なく、シャキシャキとした食感と、ピリッと特有の辛味が特徴。ご飯との相性も良い。
メニューのアピールポイント	味が濃いように見えますが、意外とすんなりと食べることができて、重くなく、食べ終わるまで味に飽きません。香りも良く、色とりどりで食欲が食べる前から上がります。肉、野菜、米をこの一食で摂ることができて、野菜などはみじん切りにして小さくしているので野菜嫌いな子でも食べることができると思います。広島菜漬について調べると、ご飯にも合うと書かれていたので、ガパオライスに広島菜漬を入れてみることにしました。ほんのりと広島菜漬の味と、シャキとした食感が混じります。

「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】

メニュー名	広島風の風、感じてみんさい! ☆プリカルカラフルパエリア☆		国名	スペイン
部門	☒ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	タコ トマト レモン ちりめんじゃこ 玉ねぎ ピーマン 米			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	1 お米を洗う。 2 トマト、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、レモン、タコを切る。 （トマトは小さく角切り。ピーマンは短冊切り。にんにくと玉ねぎはみじん切り。レモンはくし形に切る。タコは食べやすい大きさに切る。） 3 ピーマンは、オーブントースターで軽く焼く。 4 炊飯器に洗ったお米、ちりめんじゃこ、トマト、にんにく、玉ねぎ、水、タコ、オリーブオイル、塩、ターメリックを入れて炊く。 5 炊けたら混ぜて器に盛り、ピーマンを乗せ最後にレモンを絞ったら完成!!!	タコ【ゆで】 一人30グラム トマト 1個 レモン 1個 ちりめんじゃこ 大さじ1.5 玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1個 米 2合 にんにく 1かけら 【調味料】 塩 小さじ1 オリーブオイル 大さじ1 ターメリック 小さじ2 水 340cc 酒 大さじ1		
				

選定した 広島県産食材に ついて	私の大好きなタコやちりめんを入れたから魚介類の出汁がしっかり効いています！ 広島のコモノメは夏が旬の時期で、身が締まっています。噛めば噛むほど旨味が出てきます。ちりめんじゃこは風味豊かな味わいが特徴で様々な料理に合って美味しいです。広島のレモンは温和な瀬戸内海で育てられているので、果皮の香りが強くジューシーでまろやかな酸味がとても料理にあって良かったです。
メニューのアピ ールポイント	タコの食感が最高で、ちりめんじゃこのカルシウム・ピーマンやレモンなどの栄養がたっぷりです！ 少し塩気が薄めでも、タコやちりめんなどの出汁のうま味とレモンの爽やかさで、とっても美味しく食べられます。 この料理の名前のプリカルカラフルのプリはタコの食感で、カルはちりめんじゃこのカルシウムで、カラフルは野菜のことです。 ※世界の料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を記載してください。

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	広島とベトナムを旅するサンド！ 広島レモンミーで世界へGO！		国名	ベトナム
部門	☒ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	鶏肉、きゅうり、大根 レモン、パン			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	① 人参、大根の皮をむく ② ①とキュウリをせん切りにし、塩をまぶしてもみ込む ③ 鶏肉はそぎ切りにして茹でる。茹であがったら水気をきってほぐし、マヨネーズとあえる ④ ①を水で軽く洗い、水気をよくきった後、酢、砂糖で味付けをしレモンを入れる ⑤ パンを焼いてカリッとさせる ⑥ パンにマヨネーズをぬり、③と④をはさむ	・タカキベーカリー フランスパン 4本 ・人参 150g ・大根 150g ・キュウリ 150g ・鶏むね肉 200g ・レモン 少し ・マヨネーズ（鶏むね肉とあえる用） 大さじ2 ・マヨネーズ（パンにぬる用） 大さじ2 ・酢 大さじ2 ・砂糖 大さじ2 ・塩 少し		
				

選定した 広島県産食 材に ついて	・鶏肉、キュウリ、大根、レモン、パン 広島県産の人参を探したのですが、今の時期はスーパーの店頭には並んでいませんでした このメニューのほとんどが広島県産の食材で作ることができてうれしいです 
メニューの アピールポ イント	ベトナムのバインミーを広島バージョンにした「レモンミー」 レモンミーで使った食材は、ほとんど広島県産品です。広島県の会社が作ったパンの中に鶏肉、大根、キュウリ、レモンが入っています。（人参が県産品じゃないのが悔しいです） そして広島といえばレモン！すっぱくてさわやかなレモンが隠し味です。 バインミーは「ガツンと濃いベトナムの味」、レモンミーは「ほっとするやさしい広島の味」です！ 広島の食材をたくさん食べて、広島パワーで元気もりもり！！

「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	広島菜とタコのカレーピラフ	国名	トルコ
部門	☒ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。		
広島県産食材	タコ、広島菜、レモン		
レシピ	【作り方】	【材料】 4人分	
	1. 広島なとゆでタコは食べやすい大きさに切って、卵を溶いておく。赤玉ねぎはみじん切りにする。 2. フライパンに油をしき、赤玉ねぎを炒める。 3. 溶き卵を流し入れ、ごはん、ゆでタコ、広島菜を加えて炒める。 4. カレー粉、塩こしょうで味をつける。 5. 皿に盛り、スライスしたレモンを添える。	・ゆでタコ 200グラム ・ごはん お茶碗2杯分 ・赤玉ねぎ 1/2個 ・広島菜 150グラム ・カレー粉 小さじ2 ・卵 2個 ・レモン 少々 ・塩 少々 ・こしょう 少々	
			

選定した 広島県産食材に ついて	タコ…「タウリン」がたくさん含まれていて、夏バテ防止や疲労回復効果がある。ビタミンとミネラルも豊富で、体の機能を整えたりする作用もある。 広島菜…シャキシャキした食感で、ビタミンとミネラルを多く含んでいる。 レモン…疲労回復、風邪予防などの効果があり、様々な栄養が含まれている。
メニューのアピ ールポイント	ピラフをカレー味にして、香りもよく食欲のそそる味にしました。タコを入れるとコリコリした食感が楽しめます。広島菜を加えることで、彩りが良くなるだけでなく広島菜の塩味で調味料が少なくすみます。レモンを加えるとさっぱりして、より食べやすいピラフになりました。

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	ベトナム×広島わけぎバインミー	国名	ベトナム																																							
部門	☒ 主食部門 ☐ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。																																									
広島県産食材	わけぎ（尾道市産）、レモン（尾道市産）、大根（庄原市産）、しらす干し（呉市産）																																									
レシピ	【作り方】	【材料】4人分																																								
	1 大根、ニンジン皮をむき千切りにして下茹でする。わけぎはよく洗い、3cm幅に切り炒めておく。 2 ☆の調味料を合わせ、大根、にんじん、しらす干しを加えて混ぜる。 3 ●の調味料を合わせ、豚ももスライスを漬ける。フライパンを中火にかけ、豚肉を炒める。 4 コッペパンを軽く焼き、横に切れ込みを入れる。なます、豚肉、わけぎの順に具を挟み、食べやすい大きさに切る。	<table border="0"> <tr> <td>コッペパン</td><td>4個</td><td>だいこん</td><td>60g</td></tr> <tr> <td>豚ももスライス</td><td>240g</td><td>にんじん</td><td>25g</td></tr> <tr> <td>●しょうゆ</td><td>12g</td><td>しらす干し</td><td>6g</td></tr> <tr> <td>●さとう</td><td>8g</td><td>☆酢</td><td>6g</td></tr> <tr> <td>●しょうが</td><td>4g</td><td>☆レモン果汁</td><td>2g</td></tr> <tr> <td>●ニンニク</td><td>4g</td><td>☆砂糖</td><td>6.5g</td></tr> <tr> <td>●みりん</td><td>15g</td><td>☆塩</td><td>少々</td></tr> <tr> <td>●ナンプラー</td><td>6g</td><td>☆ナンプラー</td><td>6g</td></tr> <tr> <td>わけぎ</td><td>40g</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>ごま油</td><td>4g</td><td></td><td></td></tr> </table>		コッペパン	4個	だいこん	60g	豚ももスライス	240g	にんじん	25g	●しょうゆ	12g	しらす干し	6g	●さとう	8g	☆酢	6g	●しょうが	4g	☆レモン果汁	2g	●ニンニク	4g	☆砂糖	6.5g	●みりん	15g	☆塩	少々	●ナンプラー	6g	☆ナンプラー	6g	わけぎ	40g			ごま油	4g	
コッペパン	4個	だいこん	60g																																							
豚ももスライス	240g	にんじん	25g																																							
●しょうゆ	12g	しらす干し	6g																																							
●さとう	8g	☆酢	6g																																							
●しょうが	4g	☆レモン果汁	2g																																							
●ニンニク	4g	☆砂糖	6.5g																																							
●みりん	15g	☆塩	少々																																							
●ナンプラー	6g	☆ナンプラー	6g																																							
わけぎ	40g																																									
ごま油	4g																																									
																																										

選定した 広島県産食材に ついて	・ 広島県はわけぎの生産量が日本一です。特に尾道市や三原市で多く栽培されています。やわらかい香りと甘みが特徴です。 ・ 尾道市はレモン生産量がトップクラスです。グリーンレモンは果皮の香りが強く、清涼感バツグンです。イエローレモンはジューシーでまろやかな酸味が特徴です。 ・ 庄原高野大根は表面に張りがあり、みずみずしいのが特徴で、きめが細かく甘みがあるため、さまざまな料理をはじめ生でも美味しく味わえます。 ・ 呉市の倉橋島音戸地区で作られた「呉の音戸ちりめん」は瀬戸内海の潮の香る、風味豊かな味わいが自慢です。ちりめんとは一般てきにしらすぼしの名前で発売されています。音戸のちりめんは獲れたてのカタクチイワシを新鮮なうちに塩ゆでし、しっかりと干したもので、よく乾燥させているため日持ちがいいのが特徴です。
メニューのアピ ールポイント	・ 世界の料理を調べた時に、手軽で作りやすいと思いました。 ・ 実際に作って食べてみて、豚肉となます、わけぎが歯ごたえがあっておいしかったです。

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	広島菜と鮭のヘルクリネン「ロヒ・ケイト」		国名	フィンランド共和国
部門	☐ 主食部門 ☒ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	広島菜 広島県産牛乳、生クリーム			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	①生鮭を1口大に切り 塩をふって10分おき 水気をきる ②じゃがいもとにんじ んは皮をむいて1口 大に切り、玉ねぎは 2cm角に切る ③広島菜をよく洗い1 口大の大きさに切る ④鍋に(A)、玉ねぎとに んじんを入れ中火に かけ、沸騰したら弱 火にし10分ほど 煮る じゃがいもを加えや わらかくなるまで 4～5分煮る ⑤生鮭、広島菜を加え 2～3分煮。火が 通ったら(B)を加え全 体があったまるまで 煮る ⑥盛り付ける直前にパセ リを加える	生鮭 4切れ 塩 小さじ1/3 じゃがいも 2個 にんじん 1個 玉ねぎ 1個 広島菜 1束 (A) 水 500cc 黒胡椒 小さじ1/2 コンソメ 1/2個 (B) 牛乳 200cc 生クリーム 100cc バター 24g 塩 少々 パセリ（みじん切り） 小さじ1		
				

選定した 広島県産食材に ついて	・ 広島菜は日本3大漬物の1つ ・ 繊維が少なく歯切れが良いため食べやすい ・ わさびに似た辛さの風味がある ・ おにぎり、パスタ、炒め物、和え物など様々な料理と相性がいい ・ 昭和8年に「広島菜」と命名された ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。
メニューのアピ ールポイント	・ 給食で食べる鮭と広島菜がどんな風に合わさってどんな味わいを出すのか日頃一緒に食べることが少ないであろう食材の相性を楽しめる ・ 給食に登場するシチューのような材料の中で大きな違いはお肉（鶏肉）を使ってなく鮭が入っているところ ・ いつも食べていたものに似ているけど「何か違う」という感覚の中で何が違うのか考えながら食べれる ・ できるだけ広島県産の物を使うために乳製品を広島県産の物を使った ※世界の料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を記載してください。

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	広島 ほうれん ミン・ミルクシチュー		国名	フランス
部門	☐ 主食部門 ☒ 主菜・副菜・ <u>汁物部門</u> ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	ほうれん草、じゃがいも			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	①、野菜をすべて食べやすい大きさにカットします。(ポウルや皿によけておくといいですよ) ②、なべにバターを熱し、玉ねぎ、にんじん、白菜、ウィンナーを軽く炒めます。 ③、だし汁とじゃがいもを加えてやわらかくなるまでにこみます。(10～15分です。) ④、火を弱めてから牛乳を加えて、フツフツしてきたらみそを溶して入れます。 ⑤、みその量はお好みで、味を調整し、ほうれん草とコーンを加えて、少しにます。 ⑥、お皿に盛り付けし、パセリをふりかけたら、完成です。	食材(具だく山) ・バターまたは油(適量) ・玉ねぎ...1個(うす切り) ・にんじん...1本(いちょう切り) ・白菜...5～6枚(さく切り) ・じゃがいも...2個(いちょう切り) ・コーン...50g ・ウィンナー...3本 ・ほうれん草...1束 ・パセリ...2ふり 味つけ ・牛乳...400ml ・だし汁...大さじ3(お好みで!) ・みそ...300ml		
		メニュー てください。 		

選定した 広島県産食材に ついて	ほうれん草が広島県内で生産されている土壌は、安佐南区、安佐北区、北広島町、芸北、庄原市西城町などでは「い」されているそうです。それぞれ、その土壌特性を活かしたほうれん草が作られています。 じゃがいもが広島県で主に東広島市安芸津町の赤山^{あかやま}土地区です。マルホ、じゃがいもとして知られ、ほくほくとした食感と甘みがよく知られています。このように、いろいろなところで生産された野菜が作られています。 ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。
メニューのアピ ールポイント	色合いがいいことです。具をたくさん入れることもよかったです。と思っています。なめら、野菜などに、みそをこねておろし、かき入れています。おろしを入れているので、おろしのかき入りがいいかなと思っています。シチュー、チキンを、くりしました。なめら、おろし、かき入りがいいかなと思っています。野菜をたくさん入れることで、栄養も取れるので、体にいいかなと思っています。 ※世界の料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を記載してください。

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	レモンでサンラータン		国名	中国
部門	☐ 主食部門 ☒ 主菜・副菜・汁物部門 ☐ おやつ部門 ☐ 広島パスタ部門 ※該当するものに☑を入れてください。			
広島県産食材	レモン わけぎ			
レシピ	【作り方】	【材料】4人分		
	①豚肉は3cm幅、とうふは1.5cm角、しいたけは石づきを落とし3mm幅に切る。 わけぎは4cm幅に切る。 ②なべに⑥を入れる。 ③②に④を入れる。 ④火が通ったら③を入れる。 ⑤水溶き片栗粉を回し入れ、やさしくまぜる。 ⑥溶いた卵を回し入れる。 ⑦わけぎを入れ、軽く混ぜ、合せ、4分ほどごま油をかけて完成。	豚バラ肉スライス 80g ① とうふ 1/2丁 しいたけ 2個 ② 鶏ガラスープのもと 小さじ3 水 500mL さとう 2つまみ ③ しょうゆ 小さじ1 レモン汁 小さじ2～大さじ1 } レモン1個 おろしたレモン皮 少々 ・卵 1個 わけぎ 2根(25g程) ・水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2、水小さじ2)・ごま油適量		
				

選定した 広島県産食材に ついて	レモンはインドのアッサム地方が原産とされる果物 広島県はレモンの生産量日本一をほこり瀬戸内海沿岸の温暖な気候が レモンさばいに適している。 おけぎは広島県で、特に尾道市と三原市で多くさばいされている。 全国の生産量の約6割を広島県が占めている ※選定した広島県産食材について調べたことや良かった点等を記載してください。
メニューのアピ ールポイント	レモンは明治以降で日本に伝来したためか、和食にはあまり登場しません。 家の冷蔵庫によくレモンが半分残っています。(からあげに使った残りなど) レモンを使いきるために作ってみました。 レモンの香り、酸味とおけぎのシャキシャキ食感を楽しんでください。 ※世界の料理と和食の違い・共通点等をはじめ、自分自身が思うアピールポイント等を 記載してください。