

## 「ひろしま給食」100万食メニュー

## 【応募用紙】

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|----|------|------|------|------|-----|----|-----------|------|------|----|-------|------|-------|------|-----|------|------|-----|----|------|----|------|--------|------|--|--|-------|----|--|--|------|------|--|--|------|------|--|
| メニュー名     | ひろしま菜ッポリタン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 国名   | イタリア |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| 部門        | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br>※該当するものに☑を入れてください。                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| 広島県産食材    | 広島菜漬け                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| レシピ       | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【材料】4人分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
|           | <p>① 玉ねぎ・にんにくは薄切りに、にんじん・マッシュルーム・ピーマンを細切りにする。</p> <p>② ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。</p> <p>③ 広島菜漬けを5mm幅に刻み、熱湯につけて流水で冷まして塩抜きをし、水気をよく絞る。</p> <p>④ フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、にんにくを入れる。</p> <p>⑤ にんじん、玉ねぎ、マッシュルームの順に入れて強火でよく炒め、ちくわ・ピーマン・③を入れて炒める。</p> <p>⑥ 材料に火が通ったら、塩コショウ・ケチャップ・みりん・砂糖・コンソメを入れて中火でケチャップの水分を少し飛ばし、ソフト麺を入れ、ソフト麺の上にお湯をかけて麺をほぐし、具とよく混ぜ合わせて、味をなじませながら水分を飛ばす。</p> <p>⑦ 粉チーズを全体にふりかけて混ぜ合わせる。</p> | <table border="0"> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1玉</td> <td>にんにく</td> <td>1かけら</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>180g</td> <td>ちくわ</td> <td>5本</td> </tr> <tr> <td>マッシュルーム水煮</td> <td>100g</td> <td>ピーマン</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>ケチャップ</td> <td>200g</td> <td>広島菜漬け</td> <td>300g</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>大さじ2</td> <td>ソフト麺</td> <td>4人前</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ2</td> <td>お湯</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>コンソメ顆粒</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩コショウ</td> <td>適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>サラダ油</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>粉チーズ</td> <td>大さじ4</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |      |      | 玉ねぎ | 1玉 | にんにく | 1かけら | にんじん | 180g | ちくわ | 5本 | マッシュルーム水煮 | 100g | ピーマン | 1個 | ケチャップ | 200g | 広島菜漬け | 300g | みりん | 大さじ2 | ソフト麺 | 4人前 | 砂糖 | 大さじ2 | お湯 | 100g | コンソメ顆粒 | 小さじ1 |  |  | 塩コショウ | 適量 |  |  | サラダ油 | 大さじ2 |  |  | 粉チーズ | 大さじ4 |  |
| 玉ねぎ       | 1玉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | にんにく                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1かけら |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| にんじん      | 180g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ちくわ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5本   |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| マッシュルーム水煮 | 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ピーマン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1個   |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| ケチャップ     | 200g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 広島菜漬け                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 300g |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| みりん       | 大さじ2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ソフト麺                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4人前  |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| 砂糖        | 大さじ2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | お湯                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100g |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| コンソメ顆粒    | 小さじ1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| 塩コショウ     | 適量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| サラダ油      | 大さじ2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
| 粉チーズ      | 大さじ4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |      |     |    |      |      |      |      |     |    |           |      |      |    |       |      |       |      |     |      |      |     |    |      |    |      |        |      |  |  |       |    |  |  |      |      |  |  |      |      |  |

|                                 |                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>選定した<br/>広島県産食材<br/>について</p> | <p>広島菜漬けは、平安時代に平清盛が厳島で賞味したという伝説があり、信州の「野沢漬け」、九州の「高菜漬け」と並び、「日本三大漬菜」の1つに数えられる。</p> <p>シャキシャキとした歯応えが魅力である。</p>                                                               |
| <p>メニューの<br/>アピールポイント</p>       | <p>ナポリタンとは日本発祥の料理で、イタリアのパスタとは違い、ケチャップで味付けしたものである。このメニューはソフト麺を使うことで簡単に調理ができ、麺のもちもち感で食べやすく、広島菜漬けのシャキシャキした歯応えがアクセントになっている。</p> <p>ウインナーではなくちくわを使うことで、少しでも安く、美味しくなるようにした。</p> |

「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------|-------|-------|---------|--------|-------|--------------------|-----------|-------|-------------------|-------------|------|----------------------|--------|------|------------------------|-------|-------|-------------|------|--|------------------|------------|------|-----------------------|------------|-------|----------------|-------------|------|--|------------|-----|--|------------------|--|--|------------------------|--|
| メニュー名                  | 広島の恵 彩り野菜のタイ風トマトパスタ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 国名 | タイ×イタリア |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| 部門                     | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br>※該当するものに☑を入れてください。                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| 広島県産食材                 | なす、ピーマン、パプリカ、トマト、オクラ、玉ねぎ、にんにく、バジル（または大葉）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| レシピ                    | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【材料】 4 人分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
|                        | <p>① 野菜を切る</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ にんにくはみじん切り</li><li>・ 赤唐辛子は種を取る</li><li>・ ピーマン、パプリカは種を取り除き 1 cm角に</li><li>・ 玉ねぎ、なすは 1 cm角に</li><li>・ トマトは 1 ～ 2 cm角に</li><li>・ オクラはへたを落として 5 mm幅に切る</li></ul> <p>② 調味料 B を混ぜ合わせておく</p> <p>③ プライパンに油を入れ、唐辛子とにんにくを軽く炒める</p> <p>④ 鶏ひき肉を加え、色が変わったら切った野菜を入れて玉ねぎがしんなりするまで炒める</p> <p>⑤ ②の調味料 B を加え、中火で炒める</p> <p>⑥ パスタを茹で、オリーブオイルを回しかける</p> <p>⑦ ゆでたパスタを⑤に入れ、軽く混ぜ合わせて皿に盛り付ける。バジルを添えて完成♡</p> | <table><tr><td>・ パスタ</td><td>400 g</td><td>【調味料 B】</td></tr><tr><td>・ 鶏ひき肉</td><td>400 g</td><td>・ 酒            大 4</td></tr><tr><td>・ なす（2 本）</td><td>260 g</td><td>・ 砂糖          小 2</td></tr><tr><td>・ ピーマン（2 個）</td><td>60 g</td><td>・ イスターソース   小 1 と小 1</td></tr><tr><td>・ パプリカ</td><td>60 g</td><td>・ 醤油          大 1 と小 1</td></tr><tr><td>・ トマト</td><td>200 g</td><td>・ トマト缶（カット）</td></tr><tr><td>200g</td><td></td><td>・ トマトペースト   54 g</td></tr><tr><td>・ オクラ（8 本）</td><td>80 g</td><td>・ 藻塩          小 1 / 2</td></tr><tr><td>・ 玉ねぎ（1 個）</td><td>200 g</td><td>・ オリーブオイル   適量</td></tr><tr><td>・ にんにく（4 片）</td><td>40 g</td><td></td></tr><tr><td>・ 赤唐辛子（乾燥）</td><td>2 本</td><td></td></tr><tr><td>・ 油          大 4</td><td></td><td></td></tr><tr><td>・ バジル    8 枚（大葉なら 4 枚）</td><td></td><td></td></tr></table> |    |         | ・ パスタ | 400 g | 【調味料 B】 | ・ 鶏ひき肉 | 400 g | ・ 酒            大 4 | ・ なす（2 本） | 260 g | ・ 砂糖          小 2 | ・ ピーマン（2 個） | 60 g | ・ イスターソース   小 1 と小 1 | ・ パプリカ | 60 g | ・ 醤油          大 1 と小 1 | ・ トマト | 200 g | ・ トマト缶（カット） | 200g |  | ・ トマトペースト   54 g | ・ オクラ（8 本） | 80 g | ・ 藻塩          小 1 / 2 | ・ 玉ねぎ（1 個） | 200 g | ・ オリーブオイル   適量 | ・ にんにく（4 片） | 40 g |  | ・ 赤唐辛子（乾燥） | 2 本 |  | ・ 油          大 4 |  |  | ・ バジル    8 枚（大葉なら 4 枚） |  |
| ・ パスタ                  | 400 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 【調味料 B】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ 鶏ひき肉                 | 400 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ・ 酒            大 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ なす（2 本）              | 260 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ・ 砂糖          小 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ ピーマン（2 個）            | 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ・ イスターソース   小 1 と小 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ パプリカ                 | 60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ・ 醤油          大 1 と小 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ トマト                  | 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ・ トマト缶（カット）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| 200g                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ・ トマトペースト   54 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ オクラ（8 本）             | 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ・ 藻塩          小 1 / 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ 玉ねぎ（1 個）             | 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ・ オリーブオイル   適量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ にんにく（4 片）            | 40 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ 赤唐辛子（乾燥）             | 2 本                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ 油          大 4       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
| ・ バジル    8 枚（大葉なら 4 枚） |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |
|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |         |       |       |         |        |       |                    |           |       |                   |             |      |                      |        |      |                        |       |       |             |      |  |                  |            |      |                       |            |       |                |             |      |  |            |     |  |                  |  |  |                        |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 選定した<br>広島県産食材<br>について | <p>今回使用した野菜はすべて、東広島市福富町に住む知り合いの農家Ｔさんからいただいたものでした。後期高齢者であるＴさんは、ここ数年、気候変動の影響を強く感じながら、例年通りにはいかない状況に工夫を重ねて農作業に取り組んでおられるそうです。</p> <p>私たちは、普段口になっている食材について、どれほど思いを巡らせているでしょうか。今回の取り組みを通して私は、農家さんが自然と向き合い、試行錯誤を重ねながら大切に育ててこられた一つひとつの食材に感謝することはもちろん、持続可能な農業の在り方やエシカル消費、環境問題についても自分事として捉え、できることから行動していく必要があることを改めて考えさせられました。</p> |
| メニューの<br>アピールポイント      | <p>このメニューは、タイのガパオライスを参考にして作った、「広島産 彩り野菜のタイ風鶏そぼろ炒め」を、パスタソースにアレンジしました。広島産の野菜をふんだんに使い、ナンプラーは醤油とお酒を代用して調味しています。給食メニューなので、多くの人に好まれる、くせのない味付けにしたいと考えました。使用した野菜は全て東広島市福富町に住む知り合いの方からのいただきものです。広島で、愛情たっぷりに育てられた野菜を、いつもの調味料を使って、タイ×イタリアを融合させたトマトパスタに仕上げたところがポイントです。</p>                                                          |

# 「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| メニュー名  | ひろしま愛らんどレモネーゼ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 国名 | イタリア |
| 部門     | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br>※該当するものに☑を入れてください。                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |
| 広島県産食材 | 椎茸、トマト、レモスコ(調味料)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |
| レシピ    | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 【材料】4人分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |      |
|        | <p>①合わせ調味料(※)の材料すべて混ぜ合わせておく。</p> <p>②フライパンにオリーブオイル大さじ2とにんにく、ローリエを入れ、香りがたったらたまねぎ、しいたけを加えて炒める。</p> <p>③炒まったらフライパンの中の具材を端に避け、空いたところに牛ひき肉を広げ、塩コショウを振り焼き付ける。(このとき塊肉にしたいので、あまり触らない)</p> <p>④牛ひき肉が焼けたら、木べらでざく切りにし、そこへトマト、トマト缶、水、赤ワイン合わせ調味料を入れひと煮たちさせる。</p> <p>煮立ったら半分に折ったパスタを入れて蓋をして弱火～中弱火(常に沸々煮立つ状態)でパスタの表示時間より一分ほど長く煮る。途中パスタがくつつくので、2回くらい蓋を開けて混ぜる。</p> <p>⑤火を弱火にして混ぜながら水分を飛ばしていく。</p> <p>⑥仕上げにオリーブオイル大さじ2、レモスコ適量回し入れ、軽く混ぜ合わせる。皿に盛り付けたら、粉チーズ、パセリを振りかける。</p> | <p>※合わせ調味料</p> <p>※・トマトケチャップ…大さじ4</p> <p>※・中濃ソース…大さじ2</p> <p>※・砂糖…小さじ1</p> <p>※・顆粒コンソメ…小さじ1</p> <p>・スパゲッティ…320グラム</p> <p>・牛ひき肉…300グラム</p> <p>・玉ねぎ…1/2個みじん切り</p> <p>・しいたけ(小)…4枚</p> <p>・にんにく…2片</p> <p>・トマト缶(カット)…1缶</p> <p>・トマト・大(角切り)…1個</p> <p>・オリーブオイル…大さじ4 (大さじ2+大さじ2)</p> <p>・ローリエ…2枚(半分に折る)</p> <p>・水…400ml</p> <p>・赤ワイン…200ml</p> <p>・塩・胡椒…各少々</p> <p>・レモスコ(白)…15～20滴(お好みで)</p> <p>・粉チーズ…適量</p> <p>・刻みパセリ…適量</p> |    |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |      |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>選定した<br/>広島県産食材に<br/>ついて</p> | <p>地産地消にこだわって、しいたけ、トマトは大崎上島のものを使用しどちらも肉厚でうま味が濃厚です。</p> <p>レモスコは広島産のレモン果汁と皮蒲刈島産の藻塩などがブレンドされ、瀬戸内の島の恵みが詰まった調味料です。</p>                                                                                                                                                                                                |
| <p>メニューのアピ<br/>ールポイント</p>       | <p>世界の料理はトマトやチーズ、発酵食品など、うま味成分を含む食材を直接的に使用することが多いですが、和食では昆布や鰹節からとった出汁をベースにうま味を料理全体に広げる、といった「うま味」の使われ方に違いがあります。</p> <p>このレシピは世界の料理と和食の両方の「うま味」の使われ方を取り入れて、お肉と野菜のうま味がぎっしりと詰まった、イタリア北部ボローニャを代表する料理、ボロネーゼを簡単に作れます。</p> <p>パスタの別ゆでも不要なので、洗い物も少なく簡単です。</p> <p>アクセントにレモスコを加えることで自然な塩味とレモンの酸味も加わり、さっぱりと最後まで美味しくいただけます。</p> |



## 「ひろしま給食」100万食メニュー

## 【応募用紙】

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                   |    |      |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| メニュー名  | パワー全開！<br>燃えろ！タコパスタ！                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                   | 国名 | イタリア |
| 部門     | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br><small>※該当するものに☑を入れてください。</small>                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |    |      |
| 広島県産食材 | たこ（三原産）                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   |    |      |
| レシピ    | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                          | 【材料】4人分                                                                                                                                                                           |    |      |
|        | <p>① 材料を切る<br/> タコ（粗切り）<br/> トマト（1センチ角）<br/> しめじ（粗切り）<br/> にら（1cm幅）<br/> にんにく（みじん切）<br/> 白菜キムチ（粗切り）</p> <p>② 塩を入れた湯でスパゲティをゆでる</p> <p>③ フライパンに油を入れにんにくを炒める。<br/> そこへ、しめじ、タコ、トマトを入れ炒める。<br/> さらに、白菜キムチ、白だしと砂糖を入れ、少し水分が飛んでトロっとしたらニラをいれ、塩コショウで味をととのえる。</p> <p>④ ③へ②を入れ、一緒にあえる。</p> | <p>・スパゲティ（乾）320g<br/> ・タコ 240g      ・トマト 320g<br/> ・しめじ 100g    ・にら 60g<br/> ・にんにく 10g    ・白菜キムチ 100g<br/> ・白だし 40g<br/> ・砂糖 4g<br/> ・油 30g<br/> ・塩コショウ 少々<br/> ・塩（パスタゆでる用）適量</p> |    |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                               |    |      |

|                        |                                                                                                                                                                |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 選定した<br>広島県産食材に<br>ついて | <p>三原名産のタコ</p> <p>（夏になると三原の海で父が釣ってくるタコを使用しました！）</p>                                                                                                            |
| メニューのアピ<br>ールポイント      | <p>スパゲティは、日本でも大人気のメニューです。</p> <p>今回は、赤いパスタということで、トマトとキムチで赤を表現しました。</p> <p>夏野菜のトマト、夏が旬のタコ、にんにくとニラでパワー全開夏バテ知らず！</p> <p>そして、たこの食感をポイントに、白だしを使用し少し和風の味付けにしました。</p> |



## 「ひろしま給食」100万食メニュー【応募用紙】

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|
| メニュー名                                                                                 | メキシコ？イタリア？広島じゃ！タコスパゲッティ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 国名      | メキシコ |
| 部門                                                                                    | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br>※該当するものに <input checked="" type="checkbox"/> を入れてください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |
| 広島県産食材                                                                                | トマト、レタス、玉ねぎ、ピーマン、合い挽き肉、チーズ、レモスコ(レモン)、オリーブ油、塩                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |
| レシピ                                                                                   | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 【材料】4人分 |      |
|                                                                                       | <p>【サルサソース作り】</p> <p>トマトは縦半分に切ってへたを取り除く。</p> <p>さらに半分に切って種を取り除き、1cm角に切る。</p> <p>ざるにのせて水気を切る。</p> <p>玉ねぎはみじん切りにする。</p> <p>水に5分ほどさらして水気を切り、キッチンペーパーで水分をふきとる。</p> <p>ピーマンはみじん切りにする。</p> <p>ボウルに☆調味料を入れて混ぜ、トマト、玉ねぎ、ピーマンを加えて混ぜる。</p> <p>【その他具材】</p> <p>フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、合い挽き肉を炒め、塩コショウをかける。</p> <p>トマトは1cm角に切り、レタスは1口大にちぎる。</p> <p>【パスタ】</p> <p>鍋に湯を沸かして塩を加え、パスタを入れる。</p> <p>パスタが少ししんなりしてきたら、くっつかないように一度全体をかき混ぜる。</p> <p>火を止める。ザルに上げて湯を切り、オリーブ油を絡めて乾燥を防ぐ。</p> <p>【仕上げ】</p> <p>パスタの上に、レタス、トマト、合い挽き肉をのせていき、サルサソースをかけて細切りチーズをのせて完成！</p> | <p>【サルサソース】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマト 2個</li> <li>・玉ねぎ 1/4個</li> <li>・ピーマン 1個</li> <li>☆調味料</li> <li>・塩 小さじ2/3</li> <li>・レモスコ 大さじ1</li> </ul> <p>【その他具材】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・合い挽き肉 300g</li> <li>・塩コショウ 少々</li> <li>・オリーブ油 大さじ1</li> <li>・トマト 2個</li> <li>・レタス 4, 5枚</li> <li>・細切りチーズ 40g</li> </ul> <p>【パスタ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パスタ 400g</li> <li>・塩 大さじ4</li> <li>・水 5L</li> <li>・オリーブ油 少々</li> </ul> |         |      |
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |      |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>選定した<br/>広島県産食材に<br/>ついて</p> | <p>トマト...北広島町、呉市、大崎上島町、尾道向島町、三原市、神石高原町、三次市、庄原市</p> <p>レタス...世羅町、竹原市</p> <p>玉ねぎ...竹原市、尾道因島、安芸高田市、三次市</p> <p>ピーマン...東広島市、尾道因島、三次市、庄原市</p> <p>合い挽き肉...(豚)庄原市、世羅町、廿日市市(牛)庄原市、神石高原町</p> <p>チーズ...北広島町、庄原市、廿日市市、府中市、東広島市、三次市、神石高原町</p> <p>レモスコ(レモン)...瀬戸内レモン農園(レモン)大崎上島町、尾道市</p> <p>オリーブ油...江田島市</p> <p>塩...呉市</p> <p>ほとんどの食材が広島で作られていたことを知り、とても驚きました。また、こんなにも地産地消できることが誇らしく感じました。</p> |
| <p>メニューのアピール<br/>ポイント</p>       | <p>広島の地産がたっぷり使われたこのパスタは、栄養も満点なのに簡単に作れるのが魅力です。小さな子どもと一緒に作りやすく、家族で楽しく作れるメニューです。</p> <p>味はレモスコとピリ辛ですが、小さいお子様のいる家ではレモン汁で応用することにより、辛さを抑えることができます。</p> <p>今回は、メキシコのタコスの具材をパスタと融合しましたが、米との相性もよく、沖縄で食べられているタコライスもおいしいです。今回の具材は、トマトをふんだんに使い、食欲がない夏でもさわやかに食べやすい料理となりました。</p>                                                                                                               |

## 「ひろしま給食」100万食メニュー

## 【応募用紙】

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   |    |      |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| メニュー名  | チイカとあげぎのいりこコリナー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                   | 国名 | イタリア |
| 部門     | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br>※該当するものに☑を入れてください。                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |    |      |
| 広島県産食材 | チイカ、あげぎ、人又人、三ツネホトトギス、                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |    |      |
|        | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 【材料】4人分                                                                                                                                                                                                                           |    |      |
| レシピ    | ①人又人を湯むきして、大に灰リむ<br>②1/4のさうと目玉・ワハシを煎すり、ツクリとハシ<br>③いりこを豆でワタをとり、かに入れた、三ツネを取る<br>④人又人、あげぎの白い部分を同じくワタの大きに切、オリーブオイルと塩にワハシを入れた、煮る。<br>⑤②の油をいため、色が変わったら、①の人又人を入れる。トマのかわり、あげぎを入れる。<br>⑥③のいりこを、しきり、えんじやうりをきかし、かけて煮立たせる。<br>⑦スバケッティをゆでる。注：ゆで時間より早くあげる。<br>⑧ゆでたパスタと②から⑤の油、③のワハシの中のスープを混ぜる。⑦のえんじやうりを⑧の直前に、あげぎをちらす。<br>⑨余熱で火を通す。<br>⑩皿にもち、あげぎの人をちらして完成!! | ①チイカ 4尾 (広島県産)<br>②あげぎ 1束 (広島県産)<br>③トマト 3個 (広島県産)<br>④ジャンボ人又人 2片 (広島県産)<br>⑤ちりめんじゃこ 適量 (広島県産)<br>⑥いりこ 20尾 (広島県産)<br>⑦オリーブオイル 大さじ4杯 (イタリア・スペイン産)<br>⑧しょうゆ 大さじ1杯 (香川県産)<br>⑨赤ワイン 大さじ1杯<br>⑩スバケッティ 1.5mm<br>⑪水 100cc (たし用)<br>⑫塩 適量 |    |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                   |    |      |

|                                 |                                                                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>選定した<br/>広島県産食材に<br/>ついて</p> | <p>今回使った食材料については、尾道ラーメンのスープに入っているいりこだしをテーマにしました。さらに、トコトは、岩子島トコトを使い、うまみを出しました。</p> <p>※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。</p>      |
| <p>メニューのアピ<br/>ールポイント</p>       | <p>昔々通のマリナーウは、魚かきりを使うのが基本です。今回使ったタカは、広島県の海でとれたタカです。広島県の食材料は、洋食にもよく合います。</p> <p>※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。</p> |



【令和7年度】

# 「ひろしま給食」 100万食メニュー 【応募用紙】

|        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |    |      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| メニュー名  | レモンとしいたけのスパゲッティ                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            | 国名 | イタリア |
| 部門     | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br>※該当するものを入れてください。 |                                                                                                                                                                                            |    |      |
| 広島県産食材 | しいたけ、レモン                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |    |      |
| レシピ    | 【作り方】                                                                                                                                                            | 【材料】4人分                                                                                                                                                                                    |    |      |
|        | ①しいたけ、たまねぎ、ニンジンのみじん切りにする。<br>②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ひき肉を炒める。<br>③ケチャップ、カレー粉、塩こしょうで味をつける。<br>④スパゲッティを茹でる。<br>⑤スパゲッティを③に入れて混ぜる。<br>⑥お皿に盛り付けレモンを絞る。  | ひき肉 300g                      塩こしょう 少々<br>文田しいたけ おおきめのしいたけ1つ<br>玉ねぎ 4分の1こ                      レモン<br>ニンジン 4分の1本<br>スパゲッティ 300g<br>オリーブオイル 小さじ1<br>ニンニク 小さじ1<br>ケチャップ 大さじ5<br>カレー粉 小さじ2分の1 |    |      |
|        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                        |    |      |

|                                 |                                                                                                                       |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>選定した<br/>広島県産食材に<br/>ついて</p> | <p>大崎上島の文田しいたけを使いました。</p> <p>※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。</p>                                                |
| <p>メニューのアピ<br/>ールポイント</p>       | <p>カレー粉をいれて子供が好きな味にした。<br/>しいたけが苦手な人も食べられるように細かく切った。</p> <p>※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<br/>記載してください。</p> |



## 「ひろしま給食」100万食メニュー

## 【応募用紙】

|        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |    |      |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| メニュー名  | 広島レモンとトマトのお宝カルボナーラ                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                       | 国名 | イタリア |
| 部門     | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br><small>※該当するものに☑を入れてください。</small>                   |                                                                                                                                                                       |    |      |
| 広島県産食材 | 広島レモン・お宝トマト                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |    |      |
|        | 【作り方】                                                                                                                                                                                               | 【材料】4人分                                                                                                                                                               |    |      |
| レシピ    | ①ボールに材料Aを入れてよく混ぜ合わせておく。<br>②大きな鍋に水を入れて、沸騰したらパスタを茹で始める。<br>③フライパンに材料Bを入れて、いためる。<br>④ベーコンが色づき始めたら、トマトを入れ、十分いためたら生クリームを入れる。<br>⑤④に塩コショウを入れて、味を整える。<br>⑥茹で上がったパスタを⑤に入れて絡める。<br>⑦火を止め、①を⑥に入れて、手早く混ぜ合わせる。 | パスタ 400g<br>A卵 4個<br>A粉チーズ 40g<br>Aレモン汁 20ml<br>Bベーコン（適当な大きさに切る） 140g<br>Bオリーブオイル 大さじ1<br>Bニンニクすりおろし 少々<br>お宝トマト中（ざく切り） 4個<br>生クリーム 200ml<br>塩コショウ 適量<br>レモン（飾り用） あれば |    |      |
|        |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                       |    |      |

|                                 |                                                                                                                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>選定した<br/>広島県産食材に<br/>ついて</p> | <p>広島レモンには、防腐剤やワックスを使用していないので、皮ごと安心して食べられます。<br/>呉市の倉橋で栽培されるお宝トマトは濃厚な味わいのトマトです。</p> <p>※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。</p>            |
| <p>メニューのアピ<br/>ールポイント</p>       | <p>濃厚なカルボナーラにお宝トマトを入れることで、酸味と旨味を得ることができます。さらに広島レモンが加わることでさっぱりと爽やかなカルボナーラになりました。</p> <p>※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。</p> |



## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

|        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |    |      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|
| メニュー名  | 瀬戸内の彩り冷製パスタ                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        | 国名 | イタリア |
| 部門     | <input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <input checked="" type="checkbox"/> 広島パスタ部門<br>※該当するものに☑を入れてください。                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |    |      |
| 広島県産食材 | 瀬戸内レモン、広島県産トマト、広島菜漬、音戸ちりめん                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |    |      |
| レシピ    | 【作り方】                                                                                                                                                                                                                                                      | 【材料】4人分                                                                                                                                                                                |    |      |
|        | ① パスタをゆで、冷水でしかりしめる。<br>② ささみの筋をとり、しおニしょう少々、酒少々をふり、レンジで加熱する。<br>③ トマトを湯むきして、角切りに切る。<br>④ 広島菜もニまかく切る。<br>⑤ 大葉を千切りに切る。<br>⑥ レモンをしぼる。<br>⑦ ボウルにオリーブオイル、めんつゆ、レモン果汁、しお、ニしょうを混ぜる。<br>⑧ ⑦にトマト、広島菜漬、冷めたささみを入れる。<br>⑨ パスタを入れて混ぜ合わせる。<br>⑩ お皿に盛り、音戸ちりめん、大葉をのせる。<br>完成 | ○酒(少々)<br>○しお(少々)<br>○黒ニしょう(少々)<br>○大葉 4枚<br>○音戸ちりめん 30g<br>○広島菜漬 150g(こまかく切る)<br>○広島県産トマト 2個(湯むきして角切り)<br>○瀬戸内レモン 1個(果汁)<br>○オリーブオイル 大さじ4<br>○めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ4<br>○パスタ 400g<br>○ささみ 4本 |    |      |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                    |    |      |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>選定した<br/>広島県産食材に<br/>ついて</p> | <p>・瀬戸内レモン…糖度が高く、酸味がまろやか、高品質なレモン</p> <p>・広島県産トマト…甘みと酸味のバランスが取りに濃厚な味わい</p> <p>・広島菜漬…良い食感、鮮やかな緑色、栄養素が豊富</p> <p>・音戸ちりめん…瀬戸内海の水朝の香り、豊かな風味、日持ちが良い</p> <p>※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。</p>                                                     |
| <p>メニューのアピ<br/>ールポイント</p>       | <p>・外国人の方がよく来るため、広島の食材をたくさん食べたいと思ったから広島の食材を多く使いました。</p> <p>・パスタはイタリア発祥だけど、冷製パスタは日本発祥ということを、<br/>たくさんの人に知ってもらいたいです。</p> <p>・夏バテ予防の食材をたくさん使っているので、暑い夏のリフレッシュのために、皆さん<br/>食べてください!!</p> <p>※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<br/>記載してください。</p> |