

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	ひろしま産レモン牛にゅう寒天		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input checked="" type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	<ol style="list-style-type: none"> ① なべに水と粉寒天を入れて、よくまぜながら中火であたためて粉寒天をとく。 ② ふっとうしたら火を弱め、さらに2分ほどあたためる。 ③ レンジなどで牛乳を人の体温ほどまで温めておく。 ④ なべの火を止めて、牛乳と、みかんのかんづめのシロップと、さとうと、レモン汁を入れてよく混ぜる。 ⑤ 混ぜた液体を入れ物に入れて、みかんを加えて、冷所で2時間冷やす。 ⑥ 食べやすい大きさに切り分けて、お皿に乗せ、完成！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛にゅう 300ml ・広島県産レモンのしぼり汁 1/2個分 ・水 150ml ・粉寒天 小さじ1 ・さとう 大さじ2 ・みかんのかんづめ 1缶分 ・みかんのかんづめに入っているシロップ 大さじ2 	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・広島県産レモンを使っていて、その風味がとてもさわやか。 ・レモンやみかんの味がよくするので、牛にゅうが苦手でも食べやすい。 ・寒天の食物せんいがとれる。レモンやみかんのビタミンもとれる。 		



「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	レンジで簡単！ほれそうなほうれん草カップケーキ		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input checked="" type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	<p>①まっちゃんをお湯でといておく。</p> <p>②ほうれん草をゆでて、水気をよくきり細かく刻む。</p> <p>③卵を泡立て器でよく混ぜて、さとう・牛乳を入れてさらに混ぜる。</p> <p>④別のボウルに小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせてから、ふるいにかけて③に混ぜる。</p> <p>⑤④に①と②を混ぜ合わせる。</p> <p>⑥カップの内側にサラダ油をぬる。</p> <p>⑦カップの半分くらいまで⑥を入れる。</p> <p>⑧カップ1つずつにラップをふんわりかけ、電子レンジで2分温める。</p> <p>⑨黒みつときな粉を上からかける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・まっちゃん 大さじ1/2 ・お湯 大さじ1/2 ・ほうれん草 1/3束 ・卵 2個 ・小麦粉 90g ・さとう 45g ・牛乳 大さじ2 ・ベーキングパウダー 大さじ3/4 ・サラダ油 大さじ2 ・黒みつ 適量 ・きな粉 適量 	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>「野菜がきれいな人でも広島のおいしさを食べてほしい」と思い込めて、ほうれん草を細かく刻んで入れました。また、ほうれん草のあざやかな緑色を活かすためにまっちゃんを入れて、最後に上から黒みつと広島県でとれる大豆からできたきな粉をかけて和風なカップケーキにしました。</p>		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	さっぱりレモン牛乳プリン	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input checked="" type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>	
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <p>〈牛乳プリン〉 ①生クリームと牛乳①、砂糖①を混ぜ合わせ電子レンジで加熱する ②ゼラチンを牛乳②でふやかしておく ③①に②を加えよく混ぜる ④容器に移して、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める</p> <p>〈レモンジャム〉 ①レモンを薄く輪切りにしてさらに、4等分する ②レモン・砂糖②・ハチミツ・水を火にかける。 ③10分ほど煮て様子を確認し、良さそうだったら容器に移す</p>	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <p>〈牛乳プリン〉 生クリーム 100ml 牛乳① 400ml 牛乳② 大さじ4 砂糖① 大さじ6 ゼラチン 10g 〈レモンジャム〉 レモン 1個 砂糖② レモンの分量の10分の9 ハチミツ 適量 水 適量</p>
	<p>〈さっぱりレモン牛乳プリン〉 ①完成した牛乳プリンの上にレモンジャムをのせたら完成です</p>	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	簡単に作ることができ、簡単にひろしまの味を楽しめるメニューになったと思います。牛乳プリンの上にレモンをのせることで、さっぱり、濃厚なプリンになります。また、牛乳プリンとレモンジャムは単品で食べることもできるので、いろいろなものに活用できます。	

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	おからドーナツfeat.ほうれん草		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input checked="" type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※該当するものに☑を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input checked="" type="checkbox"/> ほうれん草 <input checked="" type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>		
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ほうれん草を茹でてペースト状にする 2 すべての食材を混ぜる 3 2をよくこねて生地を作る 4 形を作る 5 170°の油で揚げる 	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットケーキミックス 【ホットケーキミックスの材料】 薄力粉 160g 砂糖 40g ベーキングパウダー 小さじ2 塩 小さじ1/4 ・おから 120g ・卵 1個 ・牛乳 40cc ・ほうれん草 45g ・レモン 適量 	
			
<p>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</p>	<p>ほうれん草の甘みやレモンのサッパリさ、おからのサッパリさをマッチさせた美味しいドーナツです。野菜嫌いな子供も食べられるようにほうれん草の味は控えめになっています。また、おからを使うことで甘すぎず食べやすくなっています。牛乳を使うことでなめらかな舌触りになっています。おから、ほうれん草、レモン、牛乳の良さをより最大限に発揮させたドーナツです。</p>		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	<h2 style="margin: 0;">大豆ドック</h2>		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input checked="" type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="display: block; text-align: right;">※該当するものに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> 青ねぎ <input checked="" type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> レモン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <small style="display: block; text-align: right;">※使用するものすべてに<input checked="" type="checkbox"/>を入れてください。</small>		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	<ol style="list-style-type: none"> ① ウィンナーを半分に切ってつまようじをさす。 ② ボールにホットケーキミックスと牛にゅうと大豆を入れて混ぜる。 ③ ウィンナーに②の生地をてつけて170°の油であげる。 ④ あげ色がきんとうになるようにころがしながらあげる。きつね色になったらできあがり。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウィンナー 8本 ・大豆（むし大豆） 90g ・牛にゅう 150cc ・ホットケーキミックス 200g ・ケチャップ（つけて食べる用） ・つまようじ 16本 	
			
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>みんなが大好きなアメリカンドックのきじに、むし大豆をたくさん入れてみました。油であげると、外がかりかりして中はほくほくしてとってもおいしいです。大豆を生かしたとっても食べやすいおやつだと思います。見ためもボコボコした形でおもしろいです。</p>		