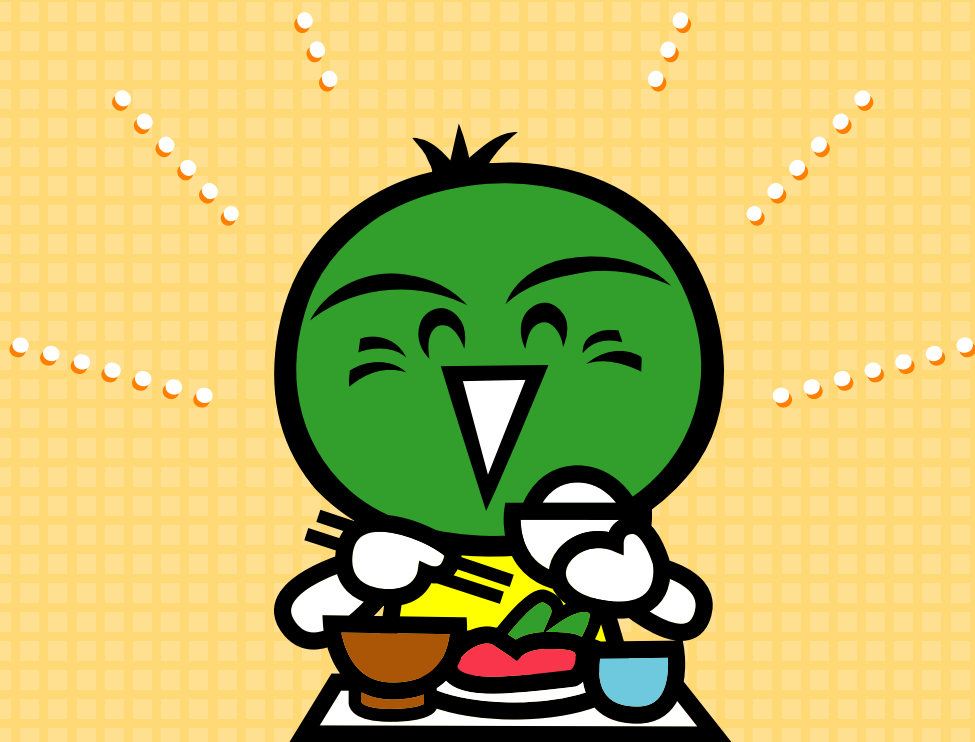


平成22年度学校給食アイデア料理コンテスト
レシピ集

親子で作ろう! OUR給食



献立で使用されているとくしまの地場産物



さつまいも



すだち



鳴門わかめ



阿波尾鶏



にんじん



しいたけ



なす



だいこん

目次

最優秀賞	そば米と阿波尾鶏のグラタン……………2
すこやか賞	阿波のめぐみシャキシャキナゲット……………4
だんらん賞	棚田の団子汁……………6
地産地消賞	みそチキンバリバリサラダ阿波っ子丼……………8
優秀賞	阿波尾鶏と鳴門金時のすだち風味おろし煮……………10
	徳島いっぱい炊き込みご飯……………12
	彩焼きそうめん……………14
	かぼちりコロッケ……………16
入賞	あっさり半田そうめん……………18
	れんこんだんごのあんかけ……………18
	ナスとオクラの南蛮づけ……………19
	サラダ風！まんまるみかん寿司……………19
	豚トマたまどん！……………20

〈注〉主な地場産物については、食材に★をつけています。



そば米と阿波尾鶏のグラタン



上勝町立上勝小学校 第4学年
岡本 明子 さん



〈料理の説明〉

そば米と阿波尾鶏を使ってリゾット風のグラタンにしました。あっさりしたそば米にホワイトソースがからんでおいしく、ヘルシーです。

材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	そば米	35g					○	
★	阿波尾鶏	60g	○					
★	玉ねぎ	33g				○		
★	人参	15g			○			
	小麦粉	20g					○	
★	牛乳	190g		○				
	生クリーム	10g		○				
	バター	20g						○
	メルティチーズ	25g		○				
	パン粉	3g					○	
★	ブロッコリー	20g			○			
	塩・こしょう							

〈作り方〉

- ①そば米をたっぷりの水でゆでる。ゆであがったら、ザルにあげて水けをきり、バターで炒める。
- ②阿波尾鶏は小さめに切り、薄切りにした玉ねぎといっしょにサラダ油で炒めておく。いちょう切りにした人参、小さめに切ったブロッコリーはゆがいておく。
- ③ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし、小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ加えダマにならないようばしていく。とろみがついてきたら火をとめ、生クリームを加えて混ぜ、塩で味を整える。
- ④②をホワイトソースでからめる。
- ⑤グラタン皿に、そば米をしきつめ、④を上からかけてチーズをのせ、その上にパン粉をふってオーブンで5分ほど焼いて焦げめがついたらできあがり。



阿波のめぐみシャキシャキナゲット



阿南市立富岡小学校 第6学年
大谷 かりんさん

〈料理の説明〉

私たちの大好きな鶏肉、阿波尾鶏のむね肉をミンチにして徳島の美味しい野菜をたっぷり入れたとても食べやすいナゲットです。むね肉なので経済的でもあります。サクサクとした歯ざわりのレンコンも入れて、さっぱり仕上げました。やわらかく、冷めてもおいしいナゲットです。



材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分 量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	阿波尾鶏ミンチ(むね)	50g	○					
★	玉ねぎ	10g				○		
★	レンコン	10g				○		
★	人参	5g			○			
★	白ネギ	5g				○		
	砂糖	4g						
	天ぷら粉	5g					○	
★	卵黄	8g	○					
	塩	1g						
	揚げ油	適量						

〈作り方〉

- ①レンコンを薄く輪切りにし、小さくちょう切りにする。水にひたしてから、ざるにとり水気をとっておく。
- ②玉ねぎ、人参、白ネギは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ボウルに、ミンチと調味料を全部入れて混ぜ、最後に野菜類を入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ④170℃の油で③の材料をスプーンですくいながら入れて揚げる。
- ⑤お皿に盛りつけてできあがり。お好みですだちをかけてもおいしいです。



棚田の団子汁



上勝町立上勝小学校 第5学年
小西 晶さん

〈料理の説明〉

棚田でとれた米を粉にして団子にします。たくさん野菜と一緒にみそ汁にします。



材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	米粉	25g					○	
★	かぼちゃ	30g			○			
★	なす	20g				○		
★	さつまいも	30g					○	
★	大根	20g				○		
	油あげ	2g	○					
★	豚肉	10g	○					
★	ネギ	5g			○			
★	わかめ(乾燥)	1g		○				
★	みそ	14g	○					
★	にぼし	3g		○				
	だし昆布	3g						

〈作り方〉

- ①かぼちゃ、なす、さつまいも、大根はいちょう切りにする。
- ②わかめは、水でもどして、切る。
- ③油あげはせん切りにする。
- ④にぼしと昆布でだしをとって、野菜と豚肉を煮る。
- ⑤米粉で団子をつくり一度ゆがき、④に入れて煮えたら、最後にみそを溶かしてできあがり。



みそチキンパリパリサラダ阿波っ子丼



徳島市昭和小学校 第4学年
太田 瑠々 さん

〈料理の説明〉

徳島のヘルシーで美味しい食材ばかりで新しいみそ味の丼を作りました。野菜嫌いの人でも大丈夫!!ふしめんと根菜野菜のチップスのパリパリ感とジューシーなみそ味チキンの2つの異なる食感が新しくヘルシーな徳島特産サラダ丼です。



材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
	米	3/5合					○	
★	鶏肉もも	80g	○					
★	みそ	大さじ1	○					
★	卵黄	1/3個	○					
★	のり佃煮	小さじ1		○				
	砂糖	小さじ1/2					○	
	酒	小さじ1						
	水	80g						
	揚げ油	適量						○
★	ふしめん	10g					○	
★	ごぼう	20g				○		
★	れんこん	20g				○		
★	鳴門金時	20g					○	
	小麦粉	小さじ1					○	
★	レタス	30g				○		
★	ねぎ	5g			○			
	七味とうがらし	お好みで						

〈作り方〉

- ①ごぼう、れんこん、さつまいもを薄切りにし、れんこんとごぼうに小麦粉をまぶす。
- ②①とふしめんを揚げる。
- ③鶏肉を一口大に切って皮から焼く。(小麦粉をまぶして揚げてもいい)
- ④みそだれを作る。みそだれの材料を全部混ぜて火にかける。(2分程度)
- ⑤③の鶏肉に④のみそだれを適量かけ、残りは残しておく。
- ⑥器にごはん→レタス(一口大)→鶏肉→ふしめんと①の野菜チップスを順に盛る。
- ⑦みそだれとねぎをトッピングしてできあがり。(お好みで七味とうがらしをかける)



阿波尾鶏と鳴門金時のすだち風味おろし煮



小松島市小松島中学校 第2学年
赤木 七海 さん

〈料理の説明〉

徳島の地鶏の阿波尾鶏と鳴門金時、すだち、大根を使用しています。大根おろしは、タンパク質やでんぷんの消化酵素が含まれているために体の中で消化されやすく、さらにすだちの酸味を加えることで、あっさりとした味わいになり、食欲のない時でも食べやすくしました。



材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	阿波尾鶏(むね)	70g	○					
★	鳴門金時	30g					○	
	大根	30g				○		
	オクラ	20g			○			
★	すだち	5g				○		
A	塩	少々						
A	こしょう	少々						
A	おろししょうが	少々				○		
A	しょうゆ	5g						
B	めんつゆ	15g						
B	砂糖	5g						
B	酢	8g						
	片栗粉	適量					○	
	サラダ油	2g						○

〈作り方〉

- ①鶏肉を一口大に切り、Aの調味料を混ぜたものに10分つけこむ。
- ②大根はすりおろしておく。
- ③ビニール袋に片栗粉と鶏肉を入れ、空気を入れながらふるようにして粉をまぶす。
- ④鳴門金時は1cm幅の輪切りにし、レンジで2分加熱する。
- ⑤油を熱したフライパンで③を焼く。両面焼けたら、Bの調味料を加え、中に火が通るまで弱火で煮る。
- ⑥オクラは塩ゆでをし、小口切りにする。
- ⑦大根おろしの半量を入れて、少し煮る。
- ⑧器に盛りつけて、すだちをしぼり、大根おろしとオクラをのせて完成。



徳島いっぱい炊き込みご飯



徳島市八万小学校 第6学年
宮内 理奈 さん

〈料理の説明〉

徳島の特産品をたくさん取り入れた栄養価の高い炊き込みご飯です。ほんのり甘いさつまいもが、しょうゆ味とマッチしてとってもおいしいです。



材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
	米	100g					○	
★	さつまいも	40g					○	
★	鶏肉(もも)	50g	○					
★	しいたけ	1個				○		
★	人参	20g			○			
★	わかめ(乾燥)	少々		○				
	油あげ	1/4枚	○					
	黒ごま	少々						○
A	しょうゆ							
A	みりん							
A	酒							
A	だしの素							
A	塩							

〈作り方〉

- ①米を洗い、水につけておく。
- ②さつまいもは、よく洗い、ところどころ皮をそぎ角切りにして水にさらす。
- ③鶏肉は小さめに切り、しょうゆとみりんで下味をつけておく。
- ④しいたけ、人参、油あげは細切りにし、わかめは乾燥の状態で碎いて粉々にしておく。
- ⑤炊飯器に米とAの調味料を入れ、よく混ぜる。
- ⑥米の上に水気をきった、具材(わかめ以外)をすべて入れる。
- ⑦炊きあがったら、わかめを加えよく混ぜる。
- ⑧最後に黒ごまをふりかけて、できあがり。



彩焼きそうめん



上勝町立上勝小学校 第5学年
古田 美穂 さん

〈料理の説明〉

油以外は、すべて徳島産です。栄養満点！彩りも
いい！



材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分 量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	半田そうめん	40g					○	
★	ちくわ	20g		○				
★	キャベツ	40g				○		
★	玉ねぎ	30g				○		
★	人参	20g			○			
★	ピーマン	1/4個			○			
★	たまご	25g	○					
	ごま油	3g						○
	サラダ油	2g						○
	焼きのり	1g		○				
	しょうゆ	3g						
	塩 こしょう	少々						

〈作り方〉

- ①ちくわと野菜類は細長く切る。
- ②半田そうめんをかためにゆで、水あらいをして水気をきる。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、いり卵をつくり、いったん取り出す。
- ④フライパンにごま油を入れ、人参、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、ちくわの順に炒める。
- ⑤野菜がしんなりになったら、そうめんを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥しょうゆ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑦炒りたまごを加えて、軽く混ぜる。
- ⑧皿に盛りつけて焼きのりをふる。



かぼちりコロッケ



上勝町立上勝小学校 第6学年
石木 真由 さん

〈料理の説明〉

家で作ったかぼちりと徳島産のちりめんの組み合わせは、最高です。



材 料

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分 量 (1食分)	肉・魚・大豆・卵	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	パン・いも類・米・めん	油・バター・ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	かぼちゃ	40g			○			
★	ちりめん	5g	○					
★	玉ねぎ	15g				○		
★	おから	5g	○					
	チーズ	20g		○				
	小麦粉	6g					○	
★	卵	10g	○					
	パン粉	7g					○	
	サラダ油	6g						○
★	キャベツ	30g				○		
	マヨネーズ	8g						○

〈作り方〉

- ①かぼちやを薄切りに切って、ゆでる。ゆであがったら、ざるにあげてボウルにうつしてつぶす。
- ②①にチーズ、ちりめん、おからを混ぜる。
- ③好きな形に丸め、小麦粉→卵→パン粉の順につける。
- ④180℃の油で揚げる。
- ⑤全体に焦げめがついたらとりだす。
- ⑥お皿に盛りつけて、できあがり。



★入賞★

あっさり半田そうめん



上勝町立上勝小学校
第5学年 笹尾 咲良さん

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・ 大豆・卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	パン・いも類・ 米・めん	油・バター・ ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	半田そうめん	50g					○	
★	トマト	50g			○			
★	きゅうり	25g				○		
★	ゆでだこ	45g	○					
★	しらすぼし	15g		○				
A	薄口しょうゆ	10g						
A	砂糖	1g						
A	だし昆布	1g		○				
★	干しエビ	2g		○				
★	大葉	2g			○			
★	しょうが	1g				○		

《料理の説明》

和島産のかまあげしらすと半田そうめんを使って、あっさりしたそうめんになっています。

《作り方》

- ①きゅうりはさいの目に切り、大葉はせん切りにする。
- ②ゆでだこは、さっと湯通しをして細かく切る。
- ③トマトの皮を湯むきにして、さいの目に切る。
- ④半田そうめんを茹でて、水にとり冷ます。
- ⑤鍋にAを入れて、めんつゆを作り冷ます。
- ⑥そうめんを盛りつけ、しらすぼしをトッピングして、その上に他の具をのせる。
- ⑦めんつゆにしょうがを入れて上からかける。

★入賞★

れんこんだんごのあんかけ



徳島市昭和小学校
第4学年 前原 円香さん

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・ 大豆・卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	パン・いも類・ 米・めん	油・バター・ ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	れんこん	36g						
★	人参	20g			○			
★	椎茸	2/5枚				○		
	豚ミンチ	40g	○					
	ねぎ	1本			○			
	玉ねぎ	1/2個				○		
A	クチャップ	大さじ2						
A	酢	大さじ1						
A	砂糖	大さじ1						
A	ごしろう	少々						
A	しょうゆ	小さじ1						
A	酒	大さじ1						
A	片栗粉	小さじ1				○		
A	水	200g						
	油	大さじ1						○

《料理の説明》

れんこんをすり下ろすことによって、たくさん食べられ、豚ミンチと野菜を合わせることでれんこんが苦手な人でも食べられます。また、あんかけをかけることで、和食のイメージのあるれんこんが洋風料理として味わえます。

《作り方》

- ①れんこんは皮をむいてすりおろす。
- ②人参、椎茸、ねぎはみじん切りにする。
- ③ボールに①と②、豚ミンチ、片栗粉、塩・ごしろうを加えよく混ぜ合わせだんご形にまとめる。
- ④フライパンに油を入れて③を焼く。焦げ目がついたらお皿におく。
- ⑤あんかけソースをつくる。玉ねぎはみじん切りにし、Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ⑥フライパンに⑤を入れ、煮たったら水でといた片栗粉を入れてとろみがついたら火をとめる。
- ⑦盛りつけたれんこんだんごに⑤のあんかけをかけて、できあがり。

★入賞★

ナスとオクラの南蛮づけ



吉野川市立山瀬小学校
第6学年 武田 拓己さん

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・ 大豆・卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	パン・いも類・ 米・めん	油・バター・ ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	ナス	4本				○		
★	オクラ	5本			○			
A	唐辛子	少々						
A	ラー油	少々					○	
A	ごま油	大さじ1					○	
A	ごま	少々					○	
A	しょうゆ	少々						
A	みりん	少々						
A	砂糖	少々						
A	塩	少々						
A	酢	少々						
★	すだち	1/4個				○		
	揚げ油	適量						○

《料理の説明》

パワー回復!! お酢を使ったピリ辛味で、疲れた体に最適です。

《作り方》

- ①ナスはへたをとって乱切りし、オクラはへたをとっておく。
- ②ボールにAの調味料を合わせておく。
- ③ナスとオクラを油でさっと揚げ、②の中に入れる。
- ④③を冷蔵庫で冷やす。
- ⑤お皿に盛りつけて、すだちをのせてできあがり!

★入賞★

サラダ風/まんまるみかん寿司



勝浦町立生比奈小学校
第5学年 谷 茉琴さん

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・ 大豆・卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	パン・いも類・ 米・めん	油・バター・ ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	米	80g						
★	ゆず酢	大さじ1				○		
★	みかん家族(みかんジュース)	大さじ1/2				○		
	砂糖	大さじ1						
	塩	小さじ1/2						
★	すだち鶏ささみ	25g	○					
★	きゅうり	1/3本				○		
★	みかん(缶詰でもOK)	1/3個				○		
★	しそ	1枚			○			
★	ごま	適量						○
★	卵	1個	○					
	砂糖	少量						
	塩	少量						
★	パセリ(飾り用)	少量			○			

《料理の説明》

勝浦産のちょっと酸っぱくて濃いみかん酢と酢飯を混ぜてみると意外とおいしくてびっくり! きゅうりとささみでサラダ風にまとめて形も可愛く、みかんにしてみました。

《作り方》

- ①米を炊いて合わせ酢(ゆず酢・みかん家族・砂糖・食塩)を混ぜ、酢飯をつくる。
- ②ささみを茹でて、ほくしておく。
- ③きゅうりは薄切りにし、塩もみをして、合わせ酢(酢飯を少々残しておいたもの)にひたしておく。
- ④みかんは皮をむき、青じそはせん切りにする。
- ⑤卵はフライパンで薄焼きにする。
- ⑥①～④を混ぜて白ごまをふり、みかん寿司をつくる。
- ⑦⑥を器に盛り、⑤の薄焼き卵で丸く包み、パセリを飾る。

★入賞★

豚トマたまどん!



阿南市立福井中学校
第2学年 西條 星哉さん

徳島県産	材 料 徳島産の材料には★	分量 (1食分)	肉・魚・	牛乳・小魚・	緑黄色	その他の	パン・いも類・	油・バター・
			大豆・卵	海藻	野菜	野菜・果物	米・めん	ごま・ピーナッツ
			たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂 肪
★	豚肉 (スライス)	60g	○					
★	トマト	1/2個			○			
★	絹ごし豆腐	1/4丁	○					
★	ご飯	100g					○	
★	卵	1個	○					
★	細ねぎ	適量			○			
A	だし	1/2カップ						
A	しょうゆ	大さじ1						
A	みりん	大さじ1						
	ごま油	適量						○

《料理の説明》

ごま油で炒めた豆腐ライスにすることで、風味が出て豚肉の旨味とトマトの酸味がさらに引き立ちます。食材は、すべて徳島の地場産物を活用し、見た目も赤・黄・緑とカラフルな色とりで食欲をそそります。豆腐やトマトなどすべての材料を加熱調理することで衛生面でも安全です。価格も250円以内におさまるように考えました。

《作り方》

- ①豚肉は一口大に切り、トマトはへたを取りざく切りにする。
- ②豆腐は水切りしておく。フライパンにごま油を熱し、豆腐を崩しながら入れてさっと炒める。
- ③②にご飯を加えて炒め、こしょうをふり味をととのえる。(豆腐ライス)
- ④別のフライパンで①の豚肉を炒め、肉の色が変わってきたら、Aと①のトマトを加えて煮る。
- ⑤トマトがぐたっとしてきたら溶き卵を回し入れ、さっと火を通す。
- ⑥器に③のご飯を盛って⑤のをせ、小口切りのねぎを散らして、できあがり!



献立で使用されているとくしまの地場産物



オクラ



ねぎ



キュウリ



トマト



れんこん



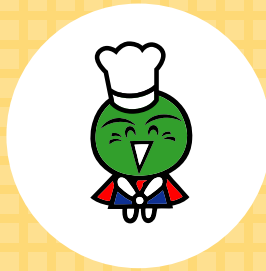
ブロッコリー



レタス



みかん



- 編集・発行：徳島県教育委員会 体育健康課
〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地
電話088-621-3172
財団法人徳島県学校給食会
- 編集協力：徳島県農林水産部 安全安心農業推進室
とくしまブランド戦略課