



平成29年度  
「ひろしま給食」統一メニュー

## 熱く燃える!!Cスープ

松本 那々海さん (呉市立安浦中学校 第2学年)

このスープは、カーブの試合を見ていた時に思いつきました。「カーブのように真っ赤でアツイものではないか?」と考えたすえ、この「熱く燃える!! C(シー)スープ」ができました。具材がいっぱいとてもおいしいです。

材料 (4人分)

- |         |        |             |
|---------|--------|-------------|
| ベーコン    | 40g    | (短冊切り)      |
| しらす干し   | 4g     |             |
| 玉ねぎ     | 3/4個   | (スライス)      |
| じゃがいも   | 1/2個   | (1cm角切り)    |
| キャベツ    | 2枚     | (1cm角切り)    |
| 生しいたけ   | 1枚     | (せん切り)      |
| トマトジュース | 60cc、  | ケチャップ 小さじ4、 |
| コンソメ    | 4g、    | 水 420cc、    |
| 塩       | 少々、    | こしょう 少々、    |
| 炒め油     | 小さじ1/2 | ※お好みで唐辛子    |

作り方

- ① 鍋に油を入れて熱し、ベーコン、しらす干しを炒め、塩・こしょうをふる。
- ② 玉ねぎを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ③ じゃがいもを入れる。
- ④ 生しいたけ、キャベツを入れる。
- ⑤ じゃがいもが八分通り煮えたら、トマトジュース、ケチャップ、コンソメを加えて煮る。

# 平成29年度 「ひろしま給食」 メニュー



応募総数4,160作品から選ばれた5つの「ひろしま給食」メニュー! 広島周辺の食材を使った家庭でも簡単にできるメニューです。

詳しくはこちらをご覧ください。  
▶HP「ホットライン教育ひろしま」

29ひろしま給食 検索

▶クックパッドの公式キッチン  
「広島県教委100万食」にも  
レシピを掲載しております。



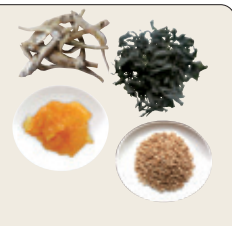
## ひろしまいい子いりこ

佐藤 瑠香さん (呉市立川尻小学校 第4学年)

何回も作ってみました。作りたてはぱりっと、しばらくするとしなやかになります。日持ちもします。おでかけにもいいです。カルシウム・ミネラルがいっぱい! かんきつのマーマレードのかわりがさわやか!おやつにもピッタリ!

材料 (4人分)

- |        |      |
|--------|------|
| かえりいりこ | 30g  |
| 乾燥わかめ  | 3g   |
| 白ごま    | 小さじ1 |
| マーマレード | 小さじ5 |
| 水      | 小さじ1 |



作り方

- ① かえりいりこ、乾燥わかめ、白ごまをから炒りする。  
※乾燥わかめは、水で戻して使ってもよい。
- ② マーマレードを水で溶いておく。
- ③ ②に①を入れ、水分がなくなるまで弱火でからめる。



## 広島名物 たっぷり 塩レモン焼きそば

岡野 俊介さん (府中町立府中緑ヶ丘中学校 第1学年)

瀬戸田産のレモンを使った、短時間で作れるヘルシーメニューです。

材料 (4人分)

- |         |             |
|---------|-------------|
| 焼きそば麺   | 4玉          |
| 豚もも肉    | 80g (こま切れ)  |
| たこ      | 80g (ぶつ切り)  |
| かまぼこ    | 30g (スライス)  |
| にんじん    | 1/6本 (せん切り) |
| もやし     | 1/2袋        |
| キャベツ    | 4枚 (せん切り)   |
| 青ねぎ     | 6本 (小口切り)   |
| 炒め油     | 大さじ1/2      |
| 塩レモンのタレ | レモン汁 小さじ4、  |
|         | ごま油 小さじ4、   |
|         | 塩 小さじ2、     |
|         | 砂糖 小さじ2、    |
|         | こしょう 少々     |

作り方

- ① 豚もも肉、にんじん、たこ、もやし、キャベツ、かまぼこを順に炒める。
- ② 焼きそば麺を加え、塩レモンのタレで味付けする。
- ③ 青ねぎを入れて混ぜる。



## ひろしま愛あんかけ

坂本 里菜さん (広島県立安芸高等学校 第2学年)

広島県産の大豆を使った厚あげと、広島県産のもち米を使ったノンアルコールの甘酒と広島県産のレモン、かきしょうこうじ、音戸のちりめんを使って、子どもでも食べやすい、やさしい味になります。

材料 (4人分)

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| 厚あげ         | 400g [2枚] (1/4切り) |
| 鶏ミンチ        | 80g               |
| 広島菜漬        | 40g (1cm幅)        |
| 干しいたけ       | 4g (みじん切り)        |
| ちりめんじゃこ     | 12g               |
| 紅しょうが       | 適量 (せん切り)         |
| レモン(皮)      | 適量 (せん切り)         |
| A (甘酒 小さじ4、 | しょうゆ 小さじ2、        |
| 片栗粉 小さじ1/2、 | 水 小さじ1/2、         |
| サラダ油        | 小さじ1              |

作り方

- ① 厚あげを1/4に切る。
- ② 広島菜漬は、戻しておいた干しいたけをみじん切りにする。
- ③ 調味料Aを混ぜておく。
- ④ フライパンで厚あげを焼き、取り出しておく。
- ⑤ フライパンで鶏ミンチ、干しいたけ、広島菜漬を順に炒める。
- ⑥ ⑤にちりめんじゃこ、③の調味料を加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。
- ⑧ ④に⑦をかけ、好みで、紅しょうが、レモンの皮をのせる。



## 広島レモン入り 小松菜マドレーヌ

内海 陽菜さん (府中市立府中学園 第6学年)

小松菜が苦手でも、マドレーヌだから、おいしく食べることができます。

材料 (4人分)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 小麦粉       | 大さじ6        |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/4      |
| グラニュー糖    | 大さじ2と1/2    |
| 卵         | 1個          |
| はちみつ      | 小さじ2        |
| レモン汁      | 小さじ2        |
| バター       | 40g         |
| 小松菜       | 40g (みじん切り) |
| レモン(皮)    | 5g (みじん切り)  |
| マドレーヌカップ  | 4個          |



作り方

- ① ボウルに卵、グラニュー糖、はちみつ、レモン汁を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
- ② ふるっておいた小麦粉、ベーキングパウダーを入れる。
- ③ 溶かしたバターを加えて混ぜる。
- ④ 小松菜とレモンの皮を入れて混ぜる。
- ⑤ カップに流し入れる。
- ⑥ 180℃のオーブンで20分間焼く。  
※オーブントースターの場合は、アルミはくを掛けて15分間焼く。