


# 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	♡広しモ菜 Miso Soup♡	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input checked="" type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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>1.だしをとる お湯を用意し、沸騰させるそこに、煮干しの削り節を入れ5分煮る。 5分たったら、ザルにこす。</p> <p>2.下準備 大根…イチョウ切り 人参…イチョウ切り ジャガイモ…乱切り 広島菜・チンゲン菜・レタス 白菜 …短冊切り マイタケ…手でほぐす ネギ…小口切り トウフ レモン…半分に切り輪切り 残りて、レモンを絞る 豆腐…さいの目切り</p>	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <p>味噌 生味噌(新庄味噌)…60g だし…煮干しの削り節(広島県産)…40g 実 大根(広島県産)…40g 人参(広島県産)…20g ジャガイモ(安芸津)…40g 広島菜(かわうち)…20g チンゲン菜(広島県産)…20g レタス(竹原)…20g 白菜(広島県産)…40g マイタケ(河内町入野)…40g ネギ(広島県産)…20g レモン1枚(広島県産)…10g レモン汁 …大さじ1/2 豆腐(やまみ)…40g</p>
	<p>3.材料を煮る 1.のだし汁で、2.の下準備した具材を硬い野菜から煮る 次に、豆腐、最後に葉物野菜を煮る</p> <p>4.味噌を加える 具が煮えたら、味噌をといて加える ※仕上げに、レモン汁を加える</p> <p>5.盛りつける 具をお椀に入れ、次に汁をいれ、最後の仕上げに輪切りにしたレモン1枚を飾る</p> <p>6.食べ終わったら、片付ける</p>	


<b>食育テーマ</b> <b>に沿った</b> メニューの アピール ポイント	<p>広島県にある食材で、どこまで美味しいお味噌汁が作れるか調べてみたくなかったのが、きっかけでこのお味噌汁を考えました。</p> <p>また、学校で、お味噌汁を考える授業もあって、食感や彩りにも気をつけ、給食でも食べられるように栄養バランスも大切に考えました。</p> <p>工夫したところは、普段広島菜といえばお漬物のイメージで、なかなか食べない食材を使って煮込む時も、葉物野菜は、最後に煮るようにと母から教わったので、色が悪くならないようにしました。</p> <p>さらに、広島県は、レモンも有名なので、お味噌汁に入れるとどんなだろう？と思って加えてみると、レモンの風味がきいた、とっても「さわやか」で、野菜も一つ一つの味が出て、美味しいお味噌汁が出来ました。作っていてとても楽しかったです。</p> <p>海外の人にも、食べてもらいたいです。</p>
--	---

# 「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	かんたん！広島菜漬けの白和え☆		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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豆腐をひと口大にちぎり、ざるに入れ水を切る。</p> <p>②ちくわを3mmの輪切りにする。</p> <p>③広島菜漬けを3mm程度に切る。</p> <p>④ボウルに、すりごまと砂糖を入れ軽くまぜた後、醤油を入れてしっかりまぜる。</p> <p>⑤①の豆腐の水気をキッチンペーパーでさらに切り、④のボウルに入れる。</p> <p>⑥②と③を④のボウルに入れ、豆腐をつぶすようにして、和える。</p> <p>⑦お気に入りの器に盛りつけて、完成。</p>	<p>広島菜漬け・・・葉1枚分（約30g）</p> <p>ちくわ・・・1本（約8cm）</p> <p>豆腐・・・150g</p> <p>すりごま・・・大さじ1.5</p> <p>砂糖・・・大さじ1.5</p> <p>醤油・・・大さじ1</p>	
<p><u>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</u></p>	<p>○この白和えは、広島菜漬けを使っているため、火を使わず簡単につくれます。また、広島菜漬けの塩味などのうまみが、豆腐やちくわとマッチして、とてもおいしく食べられます。</p> <p>○広島菜漬けの緑、ちくわの茶色、豆腐の白と色とりどりの食材を使うことで、食欲のわく見た目にしました。</p>		



「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	歯応え抜群！広島菜とレンコンの和え物	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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>①下ごしらえ                  レンコン・・・いちょう切り                  広島菜・・・1cmに切る                  ちりめんいりこ                  ・・・さっとゆでる                  ごま・・・炊る</p> <p>②レンコンをゆでる</p> <p>③ゆでたレンコンの荒熱をとり、さっとボイルしたちりめんと広島菜、炊ったごまであえる。</p>	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <p>レンコン 180g                  ちりめんいりこ 大さじ2                  広島菜漬け 120g                  ごま 小さじ1                  塩こんぶ 好みの量</p>
	<p>最後に塩こんぶを加え、調味する。</p>	
<p><u>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</u></p>	<p>広島のレンコンと広島菜を使って、和食である和え物を作った。                  レンコンと広島菜のシャキシャキする独特な食感を楽しんで欲しい。                  この和え物には、ビタミンやカルシウム、食物繊維も豊富！                  たくさんの栄養をとれて、さらに美味しい。まさに、一石二鳥な一品だ。</p>	

# 「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	<b>レモン甘酢でさっぱりクロダイのから揚げ</b>										
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="display: block; text-align: right;">※該当するものに☑を入れてください。</small>										
指定食材	<input checked="" type="checkbox"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small style="display: block; text-align: right;">※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"> <li>1. クロダイを一口大にきる</li> <li>2. 塩・胡椒・米粉をまぶして170℃の油でさっと揚げる</li> <li>3. 砂糖水を作り醤油とレモンの果汁を入れ沸騰させる</li> <li>4.</li> <li>5. 沸騰したら火を止める。酢を加え粗熱をとる</li> <li>6. 粗熱をとった甘酢に片栗粉でとろみをつけクロダイのから揚げを絡める</li> </ol>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">クロダイ 320g</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">塩・胡椒 少々</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">米粉 適量</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">水 大さじ4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">砂糖 大さじ4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">醤油 大さじ4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">レモン果汁 小さじ2</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">酢 大さじ4</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">片栗粉 小さじ2</td> </tr> </table>		クロダイ 320g	塩・胡椒 少々	米粉 適量	水 大さじ4	砂糖 大さじ4	醤油 大さじ4	レモン果汁 小さじ2	酢 大さじ4
クロダイ 320g											
塩・胡椒 少々											
米粉 適量											
水 大さじ4											
砂糖 大さじ4											
醤油 大さじ4											
レモン果汁 小さじ2											
酢 大さじ4											
片栗粉 小さじ2											
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>私がこのレシピで工夫したことは、3つあります。1つ目は、広島の特産品であるレモンを使用することでさっぱり仕上げました。2つ目は、米粉を使うことで小麦粉などのアレルギーがある子供たちでも食べることができることです。3つ目は、作り方が簡単で家にある調味料で作ることができるので、親子で料理をすることができます。この料理を通して多くの人にちぬの魅力や食育について知ってもらいたいです。</p>										



## 「ひろしま給食」100万食メニュー


【応募用紙】

メニュー名	クロダイとレンコンの甘辛唐揚げ	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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 checked="" type="checkbox"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① クロダイの切り身は皮を引き、一口大に切って酒をかけて3分ほどおいておく。</li> <li>② ポリ袋に①のクロダイと、★をすべて入れてしっかりもみこむ。</li> <li>③ レンコンは縦半分に切って3mm幅にスライスし、酢水にさらして水気をきっておく。</li> <li>④ ②、③に片栗粉をしっかりとまぶす。</li> <li>⑤ レンコン→クロダイの順番で、170℃の油できつね色になるまで揚げて油をきっておく。</li> <li>⑥ 冷凍枝豆は流水で解凍してさやから出して薄皮をとっておく。</li> <li>⑦ タレの材料をすべてフライパンに入れ、ひと煮立ちさせたら、揚げて油をきったクロダイとレンコン、枝豆を加えてタレをしっかり絡める。</li> <li>⑧ 皿に盛りつけて完成</li> </ol>	<p>【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロダイ（切り身） 240g</li> <li>・レンコン 150g</li> <li>・酒 大さじ2</li> <li>★醤油 大さじ2</li> <li>★酒 大さじ1</li> <li>★おろししょうが 大さじ1/2</li> <li>★おろしにんにく 小さじ1</li> <li>・片栗粉 適量</li> <li>・揚げ油 適量</li> <li>・冷凍枝豆 100g</li> </ul> <p>【タレの材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水 大さじ4</li> <li>・醤油 大さじ5</li> <li>・みりん 大さじ4</li> <li>・砂糖 大さじ3</li> </ul>
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>臭みがあってあまり美味しくないというイメージがあるクロダイを美味しく食べるために、酒・しょうが・にんにくで臭みをしっかり取って美味しく調理した。</p> <p>瀬戸内海で多く水揚げされているクロダイと、三原の特産品である大和白滝レンコンを使用することで、地元食材を取り入れた、誰もが食べやすいメニューにした。</p> <p>唐揚げにした状態でそのまま塩をかけて食べてももちろん美味しいが、甘辛のタレを絡めることで、冷めても美味しく食べられる味付け、また白ご飯がすすむ味付けになっている。</p> <p>レンコンを少し厚めにスライスすることで、シャキシャキとした食感が楽しめると同時に、噛む回数が自然と増えるので顎の発達の手助けに少しはなると思う。</p>	



## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	サクシャキ！広島かきあげ																									
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>																									
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>① ボウルに○を合わせ、そのなかに菜漬けを30分ほど入れて塩味を抜く、30分経ったら水気を絞り1cm幅に切る。</p> <p>② 玉ねぎは薄切り、人参は細切り、レンコンはいちよう切りにする。</p> <p>③ むきエビは水気を拭く。</p> <p>④ ①、②、③と塩胡椒をボウルの中に入れ薄力粉をいれて全体になじませる。</p> <p>⑤ ◎を別のボウルにいれてさっくりと合わせる。</p> <p>⑥ ④のなかに⑤を入れて混ぜ、適量をとって170℃の油で揚げる。</p>	<p>【材料】4人分</p> <table> <tr><td>むきエビ（解凍済み）</td><td>120g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>100g</td></tr> <tr><td>人参</td><td>50g</td></tr> <tr><td>レンコン</td><td>100g</td></tr> <tr><td>広島菜（菜漬け）</td><td>80g</td></tr> <tr><td>塩胡椒</td><td>適量</td></tr> <tr><td>薄力粉</td><td>18g（大さじ2）</td></tr> <tr><td>○水</td><td>200g</td></tr> <tr><td>○塩</td><td>3g</td></tr> <tr><td>◎薄力粉</td><td>150g</td></tr> <tr><td>◎冷やした水</td><td>150g</td></tr> <tr><td>油</td><td>適量</td></tr> </table>	むきエビ（解凍済み）	120g	玉ねぎ	100g	人参	50g	レンコン	100g	広島菜（菜漬け）	80g	塩胡椒	適量	薄力粉	18g（大さじ2）	○水	200g	○塩	3g	◎薄力粉	150g	◎冷やした水	150g	油	適量
	むきエビ（解凍済み）	120g																								
玉ねぎ	100g																									
人参	50g																									
レンコン	100g																									
広島菜（菜漬け）	80g																									
塩胡椒	適量																									
薄力粉	18g（大さじ2）																									
○水	200g																									
○塩	3g																									
◎薄力粉	150g																									
◎冷やした水	150g																									
油	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>指定食材を使ってできる和食を考えた時に食感に特徴のある食材が多いと感じたので、それを活かすために他の食材と一緒に揚げてかきあげにすることを考えました。また、レンコンや広島菜の食感をさらに活かすためにかきあげの衣に冷やした水を使い、さっくりと混ぜることで衣がサクサクになるようにしました。</p>																									

## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	れんこん入り和風ナゲット	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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 豆富は水切りをしておく。ひじきは水で戻して水気を切っておく。れんこんは粗みじん切りに、にんじんはやや細かめにみじん切りをしておく。ねぎは小口にきざんでおく。※生のれんこんを使う場合は、皮を剥き酢水につけてアク抜きをしてから刻み、酢と塩を少量入れたお湯で2～3分ほど下茹でする。</p> <p>② ボールに鶏ひき肉、水気をよく切った①の材料、A</p>	<p>鶏ひき肉 300グラム  木綿豆腐 150グラム  水煮れんこん 60グラム  にんじん 1/4本  乾燥ひじき 3グラム  こねぎ 1本  A卵 1個  Aかつおぶし 1パック  A小麦粉 大さじ2  A片栗粉 大さじ2  Aおろししょうが 小さじ1/2  A醤油 大さじ1  A酒 大さじ1  A塩 小さじ1/6  サラダ油 適量</p>



を全て入れて、ゴムベラなどで豆腐を潰しながらよく混ぜる。

- ③ フライパンに1センチほどの油を入れ中火にかける。スプーンを2本つかって②のたねを形成し、揚げ焼きにする。
- ④ 両面きつね色になるまで揚げ焼きしたら完成。お好みで、醤油やお好み焼きソースとマヨネーズなどをつけて食べる。



食育テーマ  
に沿った  
メニューの  
アピール  
ポイント

鶏の挽肉と豆腐を使い、良質なタンパク質を摂ることができます。また、ひじきや野菜を練り込むことでバランスよく、さらにれんこんで食感を残すことで咀嚼回数が増え、消化にもよく、満足感のある主菜になると思います。豆腐を使ったり、味付けもかつおぶしのだしの効いた和風になっているので、一般的なチキンナゲットよりもヘルシーです。家庭でも、大人のおつまみとしてもいい一品です。


# 「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	<b>地元を食べる！広島菜チャンプルー</b>		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: right;">※該当するものに☑を入れてください。</small>		
指定食材	<input type="checkbox"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small style="float: right;">※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"> <li>1. 魚肉ソーセージを斜め切り、広島菜を2cm幅に切る。</li> <li>2. 豆腐を水切りしておく。</li> <li>3. フライパンに火をつけ、油をひく。</li> <li>4. 中火でもやし、魚肉ソーセージ、豆腐、広島菜をいためる。</li> <li>5. 塩こしょう、めんつゆを加える。</li> <li>6. 玉子を加える。</li> <li>7. お皿に盛り付け、かつお節をかけて完成！</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 魚肉ソーセージ 2本</li> <li>● もやし 1袋</li> <li>● 広島菜 200グラム</li> <li>● 豆腐 1丁</li> <li>● 玉子 2個</li> <li>● 油 大さじ1</li> <li>● 塩こしょう 適量</li> <li>● めんつゆ 大さじ2</li> <li>● かつお節 少々</li> </ul>	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>広島菜のシャキシャキ食感を味わうことができます。緑、ピンク、黄の食材を使って彩りにもこだわりました。</p>		



## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】


メニュー名	広島菜の塩豚汁	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門      主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ    レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜    広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>～蓮根団子～</p> <p>①レンコンをすりおろす</p> <p>②鶏ひき肉とすりおろしたレンコン、おろししょうが、片栗粉適量をボウルに入れ、練り混ぜる</p> <p>③食べやすいサイズに丸める</p> <p>～豚汁～</p> <p>①鍋に水 800ml を入れ、だしパックでだしをとる</p> <p>②具材を切る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根、さつまいもはいちょう切り</li> <li>・にんじんは半月切り</li> <li>・ごぼうは乱切り</li> <li>・玉ねぎは5mm幅に切る</li> </ul> <p>③切った具材をごぼう、にんじん、大根、玉ねぎ、さつまいもの順に鍋に入れる</p> <p>④切った具材に火が通ってきたら、豚バラ薄切り肉を入れる</p> <p>⑤蓮根団子を加える</p> <p>⑥広島菜漬けをみじん切りにして鍋に入れる</p> <p>⑦醤油とみりんを大さじ2ずつ加えたら、完成</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>～蓮根だんご～</p> <p>鶏ひき肉 250g レンコン 100g おろししょうが 小さじ1 片栗粉 適量</p> <p>～豚汁～</p> <p>豚バラ薄切り肉 100g 大根 50g さつまいも 80g にんじん 1/2本 ごぼう 1/2本 玉ねぎ 1/2玉 広島菜漬け 100g 水 800ml だし 醤油 大さじ2 みりん 大さじ2</p>
	<p><b>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</b></p> <p>広島菜漬けを入れることで、広島菜漬けに染み込んでいる塩分を味付けとして使うことができ、また、塩分が抜けた広島菜漬けを具材として使うこともでき、とても美味しく出来上がります。そして、にんじんのオレンジ、さつまいもの黄色に広島菜の緑が加わり、彩りもよくなります。</p> <p>豚バラ薄切り肉と豚ひき肉でぶたぶたにせず、豚バラ薄切り肉と鶏ひき肉にしたことで、油っぽくならず、また、味噌を使わず塩豚汁にしたことで、とてもあっさりとした味になり、食べやすいです。蓮根をすりおろすことで少しの食感を残すことができ、おろししょうがを入れることで、味にアクセントができて良い味になります。</p>	

# 「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	<b>りんごソースかけレンコンつくね</b>		
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small style="float: 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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input checked="" type="checkbox"/> りんご <small style="float: 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	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <p>①レンコン 150g をみじん切りして、残りの 50g をすりおろす。</p> <p>②鶏ももひき肉と鶏むねひき肉、①と醤油、酒、みりんを入れる。</p> <p>③パン粉と片栗粉は玉にならないように全体にふるい入れる。</p> <p>④粘りが出るまでよく混ぜ、一口大に成形する。</p> <p>⑤フライパンに油を多めに入れ、弱火でじっくりこんがり焼く。</p> <p>⑥りんごをすりおろし、醤油と砂糖、酒を混ぜる。 (りんごソース完成)</p> <p>⑦⑥を⑤に入れ、一煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつける。※焦げやすいので一度火を止めてソースを入れる。</p> <p>⑧盛り付けて完成。</p>	<p style="text-align: center;">【材料】 4人分</p> <p><b>レンコンつくねの材料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レンコン            200g</li> <li>・鶏ももひき肉    150g</li> <li>・鶏むねひき肉    150g</li> <li>・醤油                大さじ1</li> <li>・酒                    大さじ1</li> <li>・みりん              大さじ1</li> <li>・片栗粉              大さじ1</li> <li>・パン粉              大さじ大盛り3</li> </ul> <p><b>りんごソースの材料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご              1/8切れ</li> <li>・醤油                大さじ2</li> <li>・砂糖                大さじ2</li> <li>・酒                    大さじ2</li> <li>・片栗粉（とろみ用） 小さじ1</li> </ul>	
<b>食育テーマ</b> に沿った メニューの アピール ポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レンコンをみじん切りにしてシャキシャキ感を残し、すりおろすことでもっちり感を出し、レンコンの生かすように工夫しました。</li> <li>・生活習慣の予防や改善に役立つ、食物繊維がたっぷりで免疫機能を高め、ビタミンCも豊富なレンコンは私達に元気をくれるので使用しました。</li> <li>・腸内の善玉菌などを増やし、環境を改善してくれてレンコンと同様に免疫力を高めるなどりんごには栄養がたっぷりあるので使用しました。</li> <li>・鶏ももひき肉と鶏むねひき肉ではそれぞれ入っている栄養が違うので、2つ入れることによって栄養バランスがよく、それに鳥のむねひき肉はパサパサしていて、鶏ももひき肉は脂身が多く、こくがあるので、混ぜて使うことによってより美味しくなるから2つのお肉を混ぜました。</li> </ul>		


## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	黒だいの彩りあんかけ	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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 checked="" type="checkbox"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small>※使用するものすべてに☑を入れてください。</small>	
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>① 黒鯛骨なし三枚おろし、一枚を三等分（一口大）にし、全体に塩コショウで下味をつけ、小麦粉を全体に薄くまぶす</p> <p>② 180度の油でカラッと揚げ</p> <p>③ 椎茸は石づきを取り薄切り</p> <p>④ 赤パプリカを薄切り</p> <p>⑤ 広島菜はアクセントとするため出来る限り薄切り（葉が大きい場合には縦に半分切る）</p> <p>⑥ 餡をつくる。醤油、酢、砂糖が軽く沸いたら、椎茸、パプリカを入れ、ひと煮たちしたら広島菜を加える</p> <p>⑦ 片栗粉を水で溶き、⑥に加えて再びひと煮たちさせ、餡が出来上がり☆</p> <p>唐揚げに、彩りの餡を前かけ、完成！</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>【唐揚げ】          黒鯛 1匹（三枚おろし 骨抜き状態）          塩コショウ 適量          小麦粉 適量          油（揚げ油用）</p> <p>【あん】          椎茸 2個          赤黄色パプリカ 各4分の1          広島菜漬 2枚分          醤油 大匙3          酢 大匙3          砂糖 大匙3          片栗粉 小さじ1          水 大匙3</p>
		
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>彩りをよくすることで、野菜が苦手・・・魚が苦手・・・な気持ちよりも、目から見て食べてみたい！美味しそう！となるものを考えました。</p> <p>家族にも好評だったので、たくさんの方に届くと嬉しいです！</p>	

## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	レンコンチップスのふりかけ																	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small>※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	<p>【作り方】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レンコンを洗ってピーラーで皮をむく</li> <li>・皮をむいたレンコンをスライスする</li> <li>・それを皿にのせてレンジで600W2分温める</li> <li>・裏返しにして600W1分してレンコンチップスをつくる</li> <li>・レンコンチップスを手で細かくくだく</li> <li>・小松菜を1束みじん切りする</li> </ul>	<p>【材料】4人分</p> <table> <tr><td>レンコン</td><td>60g</td></tr> <tr><td>小松菜</td><td>1束</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>少々</td></tr> <tr><td>ちりめんじゃこ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>醤油</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>適量</td></tr> </table>	レンコン	60g	小松菜	1束	ごま	少々	ちりめんじゃこ	20g	醤油	大さじ1	酒	大さじ1	みりん	大さじ1	ごま油	適量
	レンコン	60g																
小松菜	1束																	
ごま	少々																	
ちりめんじゃこ	20g																	
醤油	大さじ1																	
酒	大さじ1																	
みりん	大さじ1																	
ごま油	適量																	
	<p>・醤油、酒、みりんをそれぞれ大さじ1入れたタレを作る</p> <p>・フライパンにごま油を適量入れレンコン、小松菜、ちりめんじゃこを炒める</p> <p>・ごまとさっき作ったタレを入れて水気がなくなるまで炒める</p>																	
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	<p>ふりかけの文化はカルシウム不足を補うために出来たもの。レンコンやちりめんじゃこにも主な栄養素としてカルシウムがある。</p> <p>レンコンをチップスにすることにより、食感も楽しめるようにした。</p>																	

## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	クロダイ de がんす	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input type="checkbox"/> おやつ部門 <small>※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 checked="" type="checkbox"/> クロダイ <input type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <small>※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	<p>【作り方】</p> <p>①クロダイは皮を取り、一口大にきる。すり身の材料をフードプロセッサーで滑らかにあわせる。</p> <p>②貝を加えてフードプロセッサーに軽くかけて混ぜ、ラップを敷いたバットに入れて厚さ5mm程度に表面をならし、冷蔵庫で約1時間冷やす。（扱いやすくなる）</p> <p>③②を6等分し、小麦粉、溶き卵、手でもんで細かくしたパン粉を付ける。</p> <p>④揚げ油を170℃に熱し、③をきつね色に揚げて油をきる。</p> <p>⑤鍋にタレの材料をすべて混ぜ合わせ、火にかける。水溶き片栗粉でとろみを付ける。</p> <p>⑥がんすにタレをかけて完成。</p>	<p>【材料】6枚分</p> <p>～すり身～ g          ・クロダイの切り身:200g          ・塩:小さじ1          ・砂糖:小さじ2          ・カレー粉:少々          ・酒:大さじ1          ・水煮レンコンすりおろし:30g          ・生姜(すりおろし):大さじ1          ・片栗粉:大さじ2</p> <p>～衣～          ・小麦粉:適量          ・溶き卵:1個分          ・パン粉(ドライ):適量          ・揚げ油:適量</p> <p>～タレ～          ・ケチャップ:60g          ・ウスターソース:大さじ1          ・砂糖:小さじ1          ・酒:小さじ3          ・水溶き片栗粉:適量</p> <p>～貝～          ・玉ねぎ(みじん切り):30g          ・水煮レンコン(みじん切り):30g</p> <p>・チンゲン菜(みじん切り):30g</p>
	<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>2024.07.19</p> <p>広島を代表する食文化であるがんすに、生地にはクロダイと水気が少なく、アク抜き不要の水煮レンコンのすりおろしを使うことで、ふんわりとボリュームが出るようにしたり、一味唐辛子の代わりにカレー粉を加えたので、大人も子供も子供も食べられます。また、具にも玉ねぎ、水煮レンコン、チンゲン菜をたっぷりと入れ食べごたえがあります。さらにケチャップをベースにしたソースをかけてモリモリ食べられるようにしました。具材の野菜を変えたり、調理法を変えることで副菜・汁物・おやつなどアレンジ自在です。</p>

## 「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	シャキシャキてりやきいため	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input checked="" type="checkbox"/> チンゲン菜 <input type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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レンコン、にんじん、チンゲン菜を洗う。</p> <p>②レンコンとにんじんの皮をむいて、いちょう切りにし、ゆでる。</p> <p>③とりもも肉に塩こしょうとかたくりこをつけて、一口大の大きさにカットし焼く。</p> <p>④チンゲン菜をざく切りにする。</p> <p>⑤チンゲン菜のかたい部分ととり肉、レンコン、にんじんを入れていためる。</p> <p>⑥チンゲン菜の葉の部分をに入れて、いためる。</p> <p>⑦てりやきソースを作るため、料理酒、みりん、しょうゆ、砂糖をボウルに中に入れまぜて、同じフライパンで弱火でからまぜて、あたたかくなったらお皿に入れて完成。</p>	<p>○レンコン・・・1ふさ</p> <p>○チンゲン菜・・・1束</p> <p>○にんじん・・・1本</p> <p>○とりもも肉・・・1まい</p> <p>○料理酒・・・大さじ2</p> <p>○みりん・・・大さじ2</p> <p>○しょうゆ・・・大さじ2</p> <p>○砂糖・・・大さじ1</p> <p>○かたくりこ・・・適量</p> <p>○塩こしょう・・・適量</p> <p>○油・・・大さじ1</p>
食育テーマに浴ったメニューのアピールポイント	<p>食文化の魅力再発見～地元食材を取り入れて「和食」に挑戦!!～というテーマで和食や地元の食材のレンコンやチンゲン菜を取り入れたり、色あいを気にしながら、にんじんやとり肉、てりやきソースをからめたりして作りました。シャキシャキしょっかんになるように、レンコン、にんじんをあつめに切ったりすることで、シャキシャキしょっかんにしました。このメニューは、シャキシャキしょっかんや、チンゲン菜ののがみを少しのこしたり、てりやきソースにあうように作っているので、そこを楽しんでほしいです。</p>	





「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	ひろしま菜んよ！きんぴられんこん	
部門	<input type="checkbox"/> 主食部門 <input checked="" type="checkbox"/> 主菜・副菜・汁物部門 <input 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"/> クロダイ <input checked="" type="checkbox"/> レンコン <input type="checkbox"/> チンゲン菜 <input checked="" type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input type="checkbox"/> りんご <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広島菜づけの塩ぬきをする。</p> <p>②れんこんを2ミリくらいのちょう切りにし、あく抜きをしてざるで水切りをする。</p> <p>③にんじんを2ミリぐらいちくわは5ミリくらいの細切りにする。</p> <p>④塩ぬきにした広島菜をしぼって5ミリくらいの細切りにしてもう一度しぼる。</p> <p>⑤フライパンに油をひく。</p> <p>⑥ ③のにんじんを軽くいため、②のれんこんを入れて、にんじんとれんこんに火が通るまでいためる。</p> <p>⑦ ③のちくわと④の広島菜づけを入れて軽くいためる。</p> <p>⑧【A】を入れてまぜ、仕上げに【B】を入れてまぜる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・広島菜づけ 200g</li> <li>・れんこん 200g</li> <li>・ちくわ 4本</li> <li>・にんじん 2/3本</li> <li>・油 大さじ2</li> <li>・さとう 大さじ4</li> <li>・しょう油 大さじ2</li> <li>・料理酒 大さじ2</li> <li>・だしの素 小さじ2</li> </ul> <p style="text-align: right;">} 【A】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごま 大さじ2</li> <li>・七味 適量</li> </ul> <p style="text-align: right;">} 【B】</p> 
食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	シャキシャキのきんぴらに広島菜を入れてもっとシャキシャキに！	