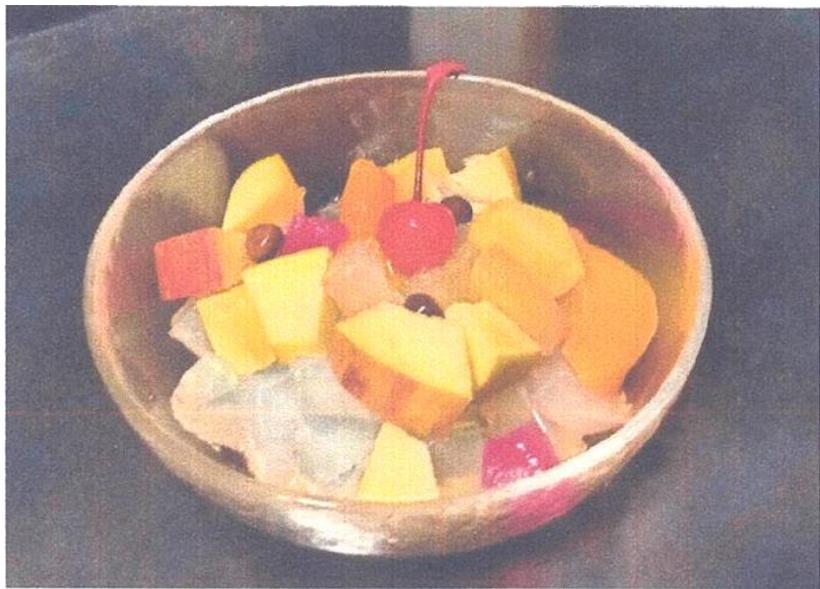


「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	カラフルかわいい！りんごみつ豆		
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☑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 type="checkbox"/> 広島菜（菜漬けを含む） <input checked="" 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	
	<p>①2種類の寒天を作る</p> <p><レモン></p> <p>(1)水500ccに対して4gの粉寒天を入れよく混ぜながら2分程沸騰させる。</p> <p>(2)火を止めレモン果汁、砂糖を入れる。</p> <p>(3)型に入れて冷やす。</p> <p><りんご></p> <p>(1)水200ccに対して4gの粉寒天を入れよく混ぜながら2分程沸騰させる。</p> <p>(2)火を止めりんごジュースを300cc入れる。</p> <p>(3)型に入れて冷やす。</p> <p>②りんごをさいころ状に切る。(私はりんごのみですが他のフルーツを入れてもおいしいと思います。)</p> <p>③お皿に固まった寒天、りんご、缶詰めを入れ、りんごジュースを好きなだけ入れて完成。</p>	<p>水・・・700cc</p> <p>粉寒天・・・8g</p> <p>レモン果汁・・・20g</p> <p>砂糖・・・20g</p> <p>りんごジュース・・・900cc（1パック）</p> <p>りんご・・・1つ</p> <p>フルーツの缶詰め・・・1缶（好きなだけ）</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>いつもはゼラチンを使うことが多いんですが、あえて寒天を使い、和食のおやつにしました。りんごだけじゃなくて、他のフルーツでアレンジもできます。</p> <p>さっぱりおいしい夏らしいおやつです。</p>		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	もちもちじゃけん!!りんご&あんこの和風ごま団子	
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"/> 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 checked="" 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>	
	【作り方】	【材料】4人分
	<p><りんごの煮こみ></p> <p>①りんごを1cm角に切り、レモン汁と砂糖を加えませる。</p> <p>② ①をレンジで600w、8分加熱する。あら熱をとる。</p> <p><だんごの生地></p> <p>①ぬるま湯以外の材料をまぜ合わせておく。</p> <p>② ①の様子を見ながらぬるま湯を少しずつ入れる。みみたぶより少しやわらかいくらいになるようにこねる。</p> <p><包む></p> <p>①だんごの生地をまるめて広げ、手のひらくらいのサイズにする。</p> <p>② ①にあんことりんごの煮こみ>を小さいスプーン1ぱいずつのせ、包む。上から少しおす。 (8個くらい作れます。)</p> <p>いりごまをまわりにつける。</p> <p><揚げる></p> <p>①フライパンに適量の油を入れ、約140度(さいばしのまわりにあわがでるくらい)まで熱する。</p> <p>②ごまだんごを油に入れ5分～7分揚げる。</p> <p>③あら熱をとって完成!!</p>	<p><りんごの煮こみ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・りんご：1/2個 ・レモン汁：大さじ1 ・砂糖：大さじ1 <p><だんごの生地></p> <ul style="list-style-type: none"> ・白玉粉：150g ・かたくり粉：大さじ1 ・砂糖：20g ・ぬるま湯：180～200ml ・油（今回はサラダ油）：大さじ1 <p><その他></p> <ul style="list-style-type: none"> ・こしあん：適量 ・いりごま：適量 ・揚げる用の油：適量
レシピ		

食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント	ごまが苦手な人でも甘く揚げることで食べやすくしました。 りんごの煮こみを作るときに甘くなりすぎないようにレモン汁を入れてアクセントになるようにしました。 もちもちしていてとても美味しいです。
------------------------	---

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	れんこんけんぴ	
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"/> 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> <p>(1) 水で汚れを洗い流す。 (2) ピーラーなどで皮をむく。※皮は捨てても残してもOK！ (3) 細切り（少し太め）で切る。 (4) 水にさっとつける。 ※皮は10分程度。 (5) れんこんについた水をキッチンペーパーでよくふきとる。 (6) 油をフライパン等に入れて170℃に温める。 (7) キツネ色くらいにあげる。（3分程度） ※皮は30秒程度。 (8) 味づけ A. はちみつ、水を入れて温めながらからめる。 B. 砂糖、水を入れて温めながらからめる。 C. 塩をかける。</p> <p>完成！！</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>れんこん 200g 油 適量 【A】 はちみつ 小さじ2 水 小さじ1 【B】 砂糖 小さじ3 水 小さじ2 【C】 塩 ふたつまみ（目安）</p>
		
食育テーマに浴ったメニューのアピールポイント	<p>れんこんけんぴはしっかり揚げているので、レンコンが苦手な人でも食べやすくなっています。また、色んな味をつくれるところが魅力の1つです！</p>	

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	ようかんのりんちゃん	
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"/> 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 checked="" 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>	
	<p>【作り方】</p> <p>1, 鍋にりんごジュースと粉寒天を入れて中火で沸騰するまでまぜる。</p> <p>2, 沸騰したら弱火にして砂糖を加えて1~2分まぜて、火からおろす。</p> <p>3, 白こしあんに2を少量加えて伸ばす。</p> <p>4, 2, 3回に分けて鍋に入れて液状になるまでまぜる。</p> <p>5, 中火で滑らかになるまでまぜる。</p> <p>6, 滑らかになったら、火を止める。</p> <p>7, 角切りにしたりんごを型の中に入れ、その上に6を入れる。</p> <p>8, 粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やして固まったら完成。</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>りんご 4分の1 りんごジュース 200g 白こしあん 200g 砂糖 大さじ2 粉寒天 4g</p>
レシピ		

食育テーマ
に沿った
メニューの
アピール
ポイント

あんこが嫌い、和菓子を食べない友達が多くいたため、好きな人多い果物を入れて、食べやすくし、日本の固有文化である和菓子と触れ合える機会が少しでも増えるようなものを作りました。今回はりんごを使用しましたが、みかんやももなどほかの果物でも作れるので、自分の好きな果物やその地域で有名な果物を使ってアレンジして作れるようにしました。果物を使っているため、さっぱりした感じになり、りんごの風味を感じられて美味しく簡単にできました。

「ひろしま給食」100万食メニュー

【応募用紙】

メニュー名	りんごとパインの寒天	
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"/> 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 checked="" 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,りんご 1/4 個をさらに半分に切って、1/8 の大きさにし 0,5cm 幅のいちよう切りにする。(切ったりんごは砂糖 水に1分ほどつけて変色を防ぐ)</p> <p>2,パインを1/6に切る。 ※りんご、パインともにクッキングペーパーで水気をよく拭く</p> <p>3,鍋に分量の水、寒天パウダーを入れ、煮詰める。 沸騰したら吹きこぼれないように注意しながらさらに2分煮詰める。</p> <p>4,液が熱いうちに少量の食用色素を入れ、薄緑に色づける。</p> <p>5,液を250ml程入れ、常温で中心が固まるまでしっかり固める。(この時残りの液は湯煎し、固まらないようにする)ある程度固まったら上から残りの液を掛けて、冷蔵庫に入れ、冷やし固める。</p> <p>6,型のふちをペティナイフで丁寧に外し、四等分に切る。</p> <p>7,パインを上にして盛り付け、完成。</p>	<p>【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・りんご：1/4 個 ・パインアップルの缶詰：輪切二枚分 ・水：300ml ・砂糖：30g ・寒天パウダー：2g ・食用色素(緑)：少量 ・115mm×95mm×50mmの耐熱容器 横 × 縦 × 高さ
食育テーマ に沿った メニューの アピール ポイント	<p>今回のテーマは和食ということで、通常ゼラチンで固めるところを寒天で代用しました。見た目も食用色素で和菓子の半生菓子によくある雰囲気の涼し気を感じられるものにしました。りんごだけでは少し寂しく感じたので、色味が似ていて、かつ味が全く違うパインを併用しました。少し独特な食感をしている寒天ですので、凍らせたてもよいかもしれません。</p>	



「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	シャッキリ☆大切りリンゴ入り羊羹		
部門	おやつ部門		
指定食材	リンゴ		
レシピ	【作り方】	【材料】4人分	
	<p>下の層</p> <ul style="list-style-type: none"> 鍋に水、寒天を入れて混ぜて、強火にかけ、沸騰したら弱火にして1分。 そこに砂糖、こしあんの順に入れて、滑らかになるまで混ぜる。 それを型に流し、常温で、20~30分、表面が薄く固まる位まで待つ。 <p>上の層</p> <p>※下の層を冷ましている間に作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 下の層と同様に水、寒天を強火にかけ、沸騰したら弱火にして1分。 そこに砂糖、レモン果汁の順に入れて、砂糖が溶けるまで混ぜる。 <p>仕上げ</p> <ul style="list-style-type: none"> 下の層が固まりきる前に煮立っている寒天液を流して甘煮リンゴを散らしたら冷やし固めて完成。 	<p>下の層</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 120g 寒天 3g 砂糖 60g こしあん 120g <p>上の層</p> <ul style="list-style-type: none"> 水 65g 寒天 2g 砂糖 15g レモン果汁 3g 甘煮リンゴ 40g 	
<p>食育テーマに沿ったメニューのアピールポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> こしあんを使った下の層と、広島県産の甘酸っぱく大切りで食感の良いリンゴを使った上の層の二層になった羊羹です。 こしあんの甘さとレモン果汁でさっぱり仕上げた寒天の中にリンゴの食感を加えました。 		

「ひろしま給食」100万食メニュー 【応募用紙】

メニュー名	こまつなっぷる大福																					
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"/> 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 checked="" 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>〈餡〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① リンゴは、皮と芯を取り除き、8等分にする。さらに一切れを4等分する。 ② 耐熱容器に、①とグラニュー糖、レモン汁を入れ、よく混ぜる。ラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。 ③ リンゴの水分を、キッチンペーパーでふき取る。 ④ リンゴをあんこで包み、丸くしたものを8個作る。 <p>〈餅〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 耐熱容器に白玉粉、砂糖、小松菜パウダーを入れてゴムベラで混ぜ、水を加えてさらによく混ぜる。 ② ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。 ③ ②を全体をゴムベラで混ぜる。もう一度ラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱し、全体を混ぜる。 <p>〈包む〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 片栗粉を敷いたバットに餅をのせて粗熱を取り、8等分に分ける。 ② 餡を餅で包み、形を整える。 ③ 上にミントの葉をぎゅっと押し込む。 <p>※餅と餡の温度を、同じにした方が傷みにくい</p>	<p>〈1人2個〉</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>白玉粉</td><td style="text-align: right;">130g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td style="text-align: right;">50g</td></tr> <tr><td>水</td><td style="text-align: right;">170cc</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> <tr><td>小松菜パウダー（安芸太田産）</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> </table> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>りんご</td><td style="text-align: right;">1/2個</td></tr> <tr><td>グラニュー糖</td><td style="text-align: right;">20g</td></tr> <tr><td>あんこ</td><td style="text-align: right;">150g</td></tr> <tr><td>レモン汁</td><td style="text-align: right;">大さじ1</td></tr> <tr><td>ミント</td><td style="text-align: right;">適量</td></tr> </table>		白玉粉	130g	砂糖	50g	水	170cc	片栗粉	適量	小松菜パウダー（安芸太田産）	適量	りんご	1/2個	グラニュー糖	20g	あんこ	150g	レモン汁	大さじ1	ミント
白玉粉	130g																					
砂糖	50g																					
水	170cc																					
片栗粉	適量																					
小松菜パウダー（安芸太田産）	適量																					
りんご	1/2個																					
グラニュー糖	20g																					
あんこ	150g																					
レモン汁	大さじ1																					
ミント	適量																					
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"> ・餅に小松菜パウダーを入れることで、野菜が苦手な子供も美味しく栄養を取ることができます。 ・小松菜パウダーを入れ、ミントを飾るなど青リンゴをイメージした形にし、見た目も楽しいおやつになりました。 ・リンゴとあんこの相性も抜群です。 ・リンゴは芸北の名産、小松菜は安芸太田町の名産を使い、山県郡の特産物を掛け合わせました。 																					

