

令和元年度

学校給食メニューコンクール



入賞メニューレシピ



メニュー名・考案者

最優秀賞

「コクあり！八丁味噌混ぜごはん」

常磐中学校 2年 森 友莉彩 さん

優秀賞

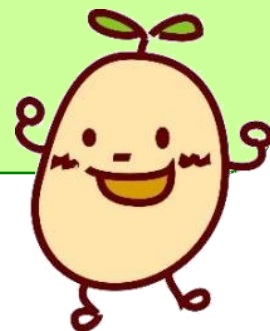
「ベジみそそぼろごはん」

福岡小学校 6年 山内 琉愛 さん

「目指せ1日350g

岡崎野菜たっぷり麻婆丼 八丁味噌仕立て」

城北中学校 2年 磯谷 洋斗 さん



岡崎市 健康・食育
キャラクター まめ吉

岡崎市食育推進会議

最優秀

「コクあり！八丁味噌混ぜごはん」(1人分 エネルギー：271kcal、食塩相当量 1.5g)

材料 (4人分)

岡崎おうはん	150g
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
しめじ	2/3株
油揚げ	2枚
油	大さじ1
水	200ml
めんつゆ	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ3
酒	大さじ1・1/2
八丁味噌	大さじ1・1/2
ごはん	

作り方

- ① 具材を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、肉を炒める。火が通ったら残りの具材と一緒に炒める。
- ③ 油がなじんだら水 200ml を入れ、沸騰したら調味料を入れ、煮詰める。
- ④ 水分が少なくなってきたら火を止め、ごはん混ぜて完成。少し水分を残すのがポイント！



優秀「ベジみそそぼろごはん」(1人分 エネルギー：255kcal、食塩相当量 1.0g)

材料 (4人分)

とりひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
なす	1個
ピーマン	4個
しょうが	少々
木綿豆腐	150g
油	少々
赤みそ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
めんつゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
ごはん	

作り方

- ① 豆腐の水切り(キッチンペーパーに包んでレンジで2分)をする。
- ② 豆腐はほぐして炒めやすくしておく。
- ③ 玉ねぎ、なす、ピーマンを同じ大きさに切る。
- ④ 赤みそ、みりん、酒、めんつゆ、砂糖を混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を引き、強火でしょうがを炒め、香りが出たらひき肉を入れ色がついたら豆腐を加える。豆腐の水気がなくなるまで炒める。玉ねぎ、なす、ピーマンを入れて炒める。
- ⑥ 火を止め④を入れてなじませる。
- ⑦ 弱火にして水分がなくなるまで炒める。
- ⑧ 温かいごはんのにのせたら完成。



優秀「目指せ1日350g 岡崎野菜たっぷり麻婆丼 八丁味噌仕立て」

(1人分 エネルギー：321kcal、食塩相当量 3.0g)

材料 (4人分)

にんじん	1本
ねぎ	2本
もやし	1袋
なす	2本
ほうれん草	1把
ひき肉	200g
ごま油	適量
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
八丁味噌	大さじ2
甜麺醤	大さじ2
豆板醤	小さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
(水 200cc に溶かす)	
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	各大さじ2
ごはん	

作り方

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。鶏ガラスープを作っておく。
- ② ねぎ(白い部分)、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ にんじんを細めの拍子切り、ほうれん草を4~5cmに、ねぎ(緑の部分)を斜め薄切り、なすを縦切り(食べやすく)にする。
- ④ フライパンになすを入れて少ししんなりするまで炒める。
- ⑤ なすを脇に寄せ、ひき肉を入れ、①の調味料、にんにく、しょうが、ねぎを入れて、中火で炒める。鶏ガラスープを入れて沸騰させ、酒、醤油をいれる。
- ⑥ なす以外の③の野菜を入れ、くったりするまで中火で煮る。
- ⑦ 火を止めて水溶き片栗粉を少しずつ入れてとろみをつける。
- ⑧ ごはんの上に盛りつけて完成。

