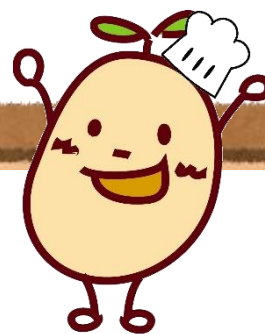


令和3年度 学校給食メニューコンクール入賞レシピ



岡崎市 健康・食育
キャラクター「まめ吉」



最優秀賞

「八丁味噌のカラフル酢どり」

根石小学校 3年 熊野有紗さん

根石小学校 6年 熊野雄介さん



優秀賞

「コクたっぷり！八丁味噌入りクリームシチュー」

福岡中学校 2年 山内 琉愛さん

「岡ベジたっぷり八丁スープカレー」

甲山中学校 2年 小林 聖さん



【学校給食メニューコンクールについて】

令和3年度学校給食メニューコンクールでは、「みんな食べたくなる！ごはんに向かう野菜たっぷりのおかず」をテーマに市内小中学生を対象にアイデアメニューを募集しました。総数111点の応募があり、書類審査、入賞メニュー考案者による試食審査により、最優秀賞及び優秀賞が決まりました。

「八丁味噌のカラフル酢どり」

最優秀賞



(考えた理由)

もともと好きな酢ぶたを八丁味噌ととり肉を使ってアレンジしてみたかったから。お母さんのからあげからヒントをもらいました。

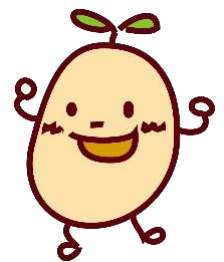
【材料（6人分）】

とり肉（むね） … 2枚	（もみだれ）	（からめるたれ）
パプリカ（赤） … 1個	八丁味噌 … 大さじ 1	調味酢（すし酢）… 大さじ 4
パプリカ（黄） … 1個	オイスターソース … 少々	中華だし … 大さじ 1
ピーマン … 4個	しょうが（おろし） … 大さじ 1	（ペースト）
人参 … 1本	にんにく（おろし） … 大さじ 1	砂糖 … 大さじ 1
玉ねぎ … 2個	みりん … 大さじ 1	ケチャップ … 大さじ 2
	しょうゆ … 大さじ 2	しょうゆ … 大さじ 2
片栗粉 … 適宜	酒 … 大さじ 1	八丁味噌 … 大さじ 2
ごま油 … 適宜		オイスターソース … 小さじ 2
		みりん … 大さじ 1



【作り方】

- ①ビニール袋に一口大に切ったとり肉を入れ、もみだれの調味料を混ぜたものを入れてよくもむ。
（10分くらいおく）
- ②パプリカ、ピーマン、人参、玉ねぎを切る。
- ③①に片栗粉を入れ、全体にまぶす。
- ④フライパンにごま油を一面にしき、温まったらとり肉を揚げ焼きにする。
火が通ったらとり肉を取り出す。
- ⑤フライパンで人参と玉ねぎを炒め、火が通ったらパプリカ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑥調味料を混ぜ合わせからめるたれを作る。
- ⑦⑤に⑥を入れ、揚げ焼きしたとり肉も入れる。
たれにとろみがついて、全体にたれがついたら完成。



（1人分）エネルギー量 382 kcal 食塩相当量 2.7g 野菜量 135g

「コクたっぷり！八丁味噌入りクリームシチュー」

優秀賞



(考えた理由)

かぼちゃや人参がきれいな子でも食べやすいように大きさを工夫して、みんなの大好きなシチューで食べてもらいたかったから。

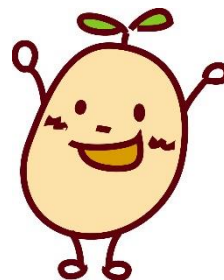
【材料（4人分）】

岡崎おうはん	…250g	バター	…10g
かぼちゃ	…1/4個	水	…400ml
玉ねぎ	…1・1/2個	シチューのルー	…1/2箱
人参	…小1本	八丁味噌	…大さじ1・1/2
ほうれん草	…1袋	牛乳	…200ml
とうもろこし	…1/3本		



【作り方】

- ①鍋にバターを熱し、一口大に切った岡崎おうはんを皮のついている部分から炒め、全体に焼き色がついたら、食べやすい大きさに切ったかぼちゃ、玉ねぎ、人参をよく炒める。
- ②水を加え、沸騰したらあくをとり、材料がやわらかくなるまで弱火で15分間煮込む。
- ③煮込んでいる間にほうれん草ととうもろこしをゆでておき、とうもろこしはほぐしておく。ほうれん草を一口大に切る。
- ④いったん火を止めてからルーを割り入れて混ぜる。
- ⑤ルーが溶けたらとろみがつくまで煮込み、八丁味噌を加える。
- ⑥牛乳を加えて再び煮込む。
- ⑦最後にほうれん草ととうもろこしを入れて混ぜれば完成。



(1人分) エネルギー量 292 kcal 食塩相当量 1.9g 野菜量 225g

「岡ベジたっぷり八丁スープカレー」

優秀賞



(考えた理由)

学校給食で出ていないし、大勢の人が好きなカレーで、スープカレーがたくさん野菜がとれると考えたから。

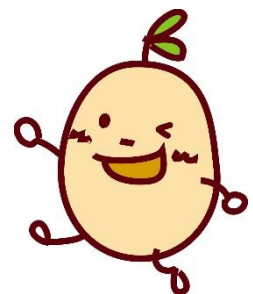
【材料（4人分）】

とり肉（もも）	…320 g	水	…800m l
トマト	…160 g	コンソメ	…大さじ 1
じゃがいも	…150 g	バター	…10 g
玉ねぎ	…270 g	オリーブ油	…適宜
なす	…100 g	カレールウ	… 2 かけ
人参	…40 g	しょうが（おろし）	…小さじ 1
ほうれん草	…60 g	にんにく（おろし）	…小さじ 1
		八丁味噌	…小さじ 1
		カレーパウダー	…小さじ 1/4



【作り方】

- ①水 800m l にコンソメと湯むきしたトマトを入れる。
- ②一口大に切ったとり肉をバターでいためる。
- ③①の鍋に②を入れて温める。
- ④じゃがいもは大きめの乱切り、玉ねぎはくし切り、なすと人参をいちよう切りにして、オリーブ油でいため、③の鍋に入れる。
- ⑤④の鍋にほうれん草を 3 cm くらいに切り、入れる。
- ⑥カレールウ、しょうが、にんにく、八丁味噌、カレーパウダーを入れて煮込む。
(10～15 分程度)
- ⑦完成！！



(1人分) エネルギー量 306 kcal 食塩相当量 2.2g 野菜量 160g