

【平成 28 年度キャッチコピー】

つくってみんな ^た 食べてみんな ^{えいようまんてん} 栄養満点ひろしま ^{きゅうしょく} 給食

今年度も「ひろしま ^{きゅうしょく} 給食」メニュー 5 品が決まりました！今年度の ^{こんねん} 最優秀レシビ賞は、
 「**タコタコライス**」です。みなさんも、「ひろしま給食」メニューをぜひ
 お家で ^{いっしょ} 作ってみましょう。 ^{いっしょ} 家の人と一緒に作るのもいいですね。まずは、
 食 ^{しょく} 事 ^じ の ^{じゅん} 準備 ^{びん} や ^{あと} 後片付け ^{かたづけ} を ^{てつだ} 手伝うことからはじめてもいいですよ。



一人で作れるようになったぞ！

「チャレンジ」コース

「基本」コース

「お手伝い」コース

煮る

- 煮る時間などを考える
- だしをきかせる
- 煮くずれしないよう工夫する

ゆでる

- ゆで加減を考えてゆでる

焼く

肉や魚を使って調理する

- 衛生面に気をつける
- 肉は内部まで十分に加熱する
- 加熱方法、加熱時間に気をつける

切る

- せん切り
- 短ざく切り
- いちょう切り
- みじん切り

ゆでる

こめ 米をとぐ

あじ 味をつける

しよっき 食器を並べる

もりつける

やさい 野菜を洗う

しよっき 食器を片づける

しよっき 食器を洗う

できることから、チャレンジ！

タコタコライス

作って！食べよう！
ひろしま給食

最優秀レシビ賞

〈材料 4 人分〉

精白米	2 合
たこ（ゆで）	80g
酒	小さじ 1/2
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	1 個
小松菜	60g
トマト（缶）	80g
キャベツ	120g
カレー粉	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
A オイスターソース	小さじ 4
トマトケチャップ	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

レッツ！クッキング

【作り方】

- たこを 1 cm 角に切る。
- 玉ねぎをみじん切り、小松菜を細かく刻む。
- キャベツをゆがく。※ゆがかなくてもつくれるよ。
- キャベツをせん切りにする。
- たこをゆで、酒をふる。
- 豚ひき肉、玉ねぎをいためる。
- 火が通ってきたら、トマト缶、小松菜を加えてさらにいためる。
- A で味つけをし、最後に⑤のたこを加える。
- 炊きあがったご飯に、④のキャベツをのせ、その上に⑧の具をもりつける。

やさいをあらうのはできそうよ！

たま 玉ねぎのみじん切りにチャレンジ！

いためる時は、火の通りにくいものからいためるといいんだね。

あじつけは、家の人といっしょにしようかな。

おいしそうにみえるようにもりつけるぞ！

わくわくJJJ! (ジャコジャガじゃけん)

広島県教育委員会賞



<調理のわざ>

食材を洗う

切る

いためる

煮る

味をつける

もりつける

〈材料 4 人分〉
ちりめんじゃこ 10g
にんにく 少々
じゃがいも 1 個
板こんにゃく 80g
にんじん 1/4 本
エリンギ 20g
しめじ 20g
きぬさや 20g
オリーブオイル 小さじ 1
水 240cc
小麦粉 大さじ 1
中みそ 大さじ 1
牛乳 50cc
粉チーズ 大さじ 1
こしょう 少々

- ① ジャがいもを 1.5cm 角に、板こんにゃくを 5mm はばに、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- ② なべにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくを入れて火にかけ、ちりめんじゃこをカリッとするまでいためて、取り出す。
- ③ 湯でさっとゆがいた板こんにゃく、じゃがいも、にんじん、エリンギ、しめじを加えて炒め、水を加えて、中火で煮る。
- ④ 牛乳で小麦粉、みそを溶いておく。
- ⑤ ジャがいもに火が通ったら、④を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ちりめんじゃこ、粉チーズ、きぬさやを加え、火を止める。



ひろしまんぷく! シャキシャキサラダ

優秀レシピ賞



<調理のわざ>

食材を洗う

きる

ゆでる

(ゆで加減を考えてゆでる)

味をつける

もりつける

〈材料 4 人分〉
じゃがいも 1 個
にんじん 1/4 本
広島菜漬け 40g
ちりめんじゃこ 12g
酒 小さじ 1
レモネーズソース
マヨネーズ 大さじ 2
レモン汁 小さじ 1

- ① ジャがいも、にんじんを太めのせん切りにする。
- ② 広島菜漬けを、5mm の長さに切る。
- ③ にんじんとじゃがいもをゆで、冷ます。
(じゃがいものシャキシャキ感が残るくらいに)
- ④ 広島菜漬けとちりめんじゃこに酒をふってから炒り、冷ます。
- ⑤ マヨネーズとレモン汁を合わせてレモネーズソースを作り、③、④にあえる。



レモンの酸味がきいて、さっぱりとしたサラダに仕上がります。



ぶた肉と広島食材 たっぷりのいため物

優秀レシピ賞



<調理のわざ>

食材を洗う

切る

いためる

味をつける

もりつける

〈材料 4 人分〉
広島菜漬け 80g
小松菜 80g
にんじん 1/5 本
ちりめんじゃこ 8g
ぶた肉 80g
しょうゆ 少々
ごま油 小さじ 2

- ① 広島菜漬けを 2cm、小松菜を 3cm の長さに切る。
- ② にんじんをせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、ぶた肉、にんじんを加えていためる。
- ④ ぶた肉に火が通ったら小松菜を加えてさっといためる。
- ⑤ 広島菜漬け、ちりめんじゃこを加えていためる。



火の通りにくいものからいためることが大切よ。



広島フルーツ ぶるるんゼリー

優秀レシピ賞



<調理のわざ>

味をつける

もりつける

果汁をしぼる
(※くだものを直接しぼって果汁を使う場合)

〈材料 4 人分〉(1 人分 90cc カップ)
ゼラチン 4g
湯 40cc
はるみ果汁 (ジュースでも OK) 120cc
はるか果汁 (ジュースでも OK) 120cc
レモン果汁 小さじ 1
さとう このみで!
甘夏缶 (かざり用) 40g

- ① ゼラチンを湯でとかしておく。
 - ② ボウルに果汁 (ジュース)、レモン果汁、さとうを入れ、よくまぜておく。
 - ③ ②に①のゼラチンを入れ、よくまぜる。
 - ④ カップに③のゼリー液を入れる。
 - ⑤ れいぞう庫で冷やす。
 - ⑥ トッピングとして、甘夏缶をかざる。
- ※ 柑橘類のジュースは、水でうすめてもよい。

なんの広島のフルーツが入っているかな?

広島県産のいろいろなフルーツの果汁でためしてみてね!

