



こめっこ

～学校給食だより～



市内の小学校に勤務する先生方で構成される、米子市小学校教育研究会の給食教育部会で、今年度で2年目の取り組みとなる「Y-1グランプリ」を実施しました。部員の先生方と栄養士で構成された班で6品を考案し、実際に調理・試食、審査を行ったレシピを紹介します。米子の子どもたちのことを思い、考えた工夫がいっぱいです。ぜひご家庭で作ってみてください。

包んで握ってネギポの無限ご飯!

豚肉とネギポの塩中華炒め



エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
ごはん 砂糖	豚肉 のり	青じそ 白ねぎ にんにく レモン汁

- 《材料》 (4人分)
- 豚肉ももスライス・・・180g
 - 白ねぎ・・・80g
 - 青じそ・・・適宜
 - おろしにんにく・・・少々
 - すりごま(白)・・・2g
 - 中華スープストック・・・少々
 - 塩・・・1.6g(小さじ1/4)
 - 砂糖・・・少々
 - 黒こしょう・・・少々
 - ごま油・・・3.2g(小さじ1弱)
 - レモン汁・・・適宜
 - 焼きのり・・・4枚
 - ごはん・・・適宜

《作り方》

- ① 白ねぎは小口切りにする。青じそは千切りにする。
- ② ごま油の半量で、豚肉、白ねぎの順に炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせておいた★のたれ、青じそを加えて、炒め合わせる。
- ④ 食べる直前に、焼きのりの上にごはん、豚肉とネギポの塩中華炒めをのせて、巻いて食べる。



さんきゅう♥神神サラダ

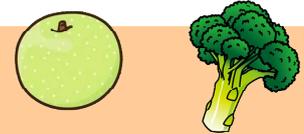


エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
マカロニ 砂糖	ポークハム 茎わかめ	ブロッコリー きゅうり 白ねぎ 梨

- 《材料》 (4人分)
- 米粉マカロニ(星)・・・6g
 - きゅうり・・・60g
 - ブロッコリー・・・60g
 - ポークハム・・・24g
 - 茎わかめスライス・・・0.4g
 - 白ねぎ・・・40g
 - 梨ピューレ・・・2g
 - ごま油・・・2g(小さじ1/2)
 - サラダ油・・・8g(小さじ2)
 - 塩・・・1.6g(小さじ1/4)
 - 砂糖・・・2g(小さじ2/3)
 - 酢・・・8g(小さじ1/2)
 - こしょう・・・少々

《作り方》

- ① きゅうりは輪切り、ブロッコリーは小房に分け、白ねぎは小口切りにする。ポークハムは短冊切りにする。
- ② マカロニ、きゅうり、ブロッコリー、白ねぎ、茎わかめを茹でる。
- ③ ②を水冷し、水気を切っておく。
- ④ ★を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ 全ての材料を、④で和える。



YYビビンバ



エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
砂糖 片栗粉	牛肉 豚肉 のり	人参 きくらげ 白ねぎ 生姜 にんにく 白菜キムチ

ご飯が進んで地元野菜がたくさん摂れる!

- 《材料》 (4人分)
- 牛豚合い挽き肉・・・160g
 - 人参・・・32g
 - きくらげ・・・20g
 - 白ねぎ・・・60g
 - 白菜キムチ・・・40g
 - 生姜・・・0.4g
 - にんにく・・・0.8g
 - コチュジャン・・・少々
 - しょうゆ・・・10g(小さじ2強)
 - 砂糖・・・2g(小さじ2/3)
 - 酒・・・4g(小さじ1弱)
 - ごま油・・・1.2g
 - 片栗粉・・・2g
 - 刻みのり・・・1.2g

《作り方》

- ① 人参、きくらげ、白ねぎを千切りにする。にんにくと生姜をすりおろしておく。
- ② フライパンで、牛豚合い挽き肉を炒める。
- ③ ②に①のにんにくと生姜を入れて、香りがたったら人参、きくらげ、白ねぎ、白菜キムチを入れて炒める。
- ④ ③に★を加えて、味を調える。
- ⑤ 片栗粉でとろみをつけて、ごま油をまわし入れて香りよく仕上げる。
- ⑥ 分量外のごはんの上に盛り付け、刻みのりをふりかける。

※辛味が苦手な場合は白菜キムチを半量にしてください。
※生のきくらげが手に入らない場合は乾燥きくらげ2～3gをもどして使用してください。

子どもが喜ぶステーキで素敵な味！

ステーキなミートローフ



エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
片栗粉	牛肉 豚肉 おから 豆乳	人参 たまねぎ エリンギ 枝豆 白ねぎ スイートコーン

《材料》 (4人分)

- 牛豚合い挽き肉・・・160g
- 白ねぎ・・・20g
- 人参・・・20g
- スイートコーン・・・16g
- エリンギ・・・32g
- たまねぎ・・・60g
- 枝豆・・・16g
- おから・・・8g
- 豆乳・・・20g
- 片栗粉・・・1.2g(小さじ1/2)
- ケチャップ・・・2g(小さじ1/3)
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- ★ステーキソース・・・大さじ3
- 赤ワイン・・・4g(小さじ1)
- 水・・・8g(大さじ1/2強)

《作り方》

- ① 白ねぎ、人参、たまねぎ、エリンギはみじん切りにする。
- ② ●の材料を合わせ、片栗粉、ケチャップ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ オープン180℃で15分焼く。
- ④ ★の調味料を合わせ、加熱する。
- ⑤ ③を切り分けて、④のソースをかけて仕上げる。



ヨネギーズのうおちゃっぴ



エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
片栗粉 小麦粉 砂糖	油 白身魚 じゃこ	人参 白ねぎ 枝豆 スイートコーン

魚と野菜をおいしく食べてほしい！

《材料》 (4人分)

- 白身魚・・・160g
- 酒・・・2g(小さじ1/2)
- しょうゆ・・・4g(小さじ2/3)
- ★小麦粉・・・20g
- 片栗粉・・・16g
- 揚げ油・・・適量
- 白ねぎ・・・48g
- 人参・・・32g
- 枝豆・・・12g
- スイートコーン・・・20g
- じゃこ・・・2g
- ★砂糖・・・8.8g(大さじ1)
- しょうゆ・・・8g(大さじ1/2)
- 酢・・・8g(大さじ1/2)
- トマトケチャップ・・・20g(大さじ1強)
- サラダ油・・・少々
- 水・・・4g(小さじ1)

《作り方》

- ① ●を混ぜ合わせておく。白身魚は食べやすい大きさに切り、酒としょうゆで下味をつけ、●をまぶして油で揚げる。
- ② 白ねぎは小口切りに、人参はいちょう切りにする。
- ③ じゃこをから炒り、または電子レンジ(600W・30秒)で加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、人参、白ねぎ、枝豆、スイートコーン、じゃこの順に加えて炒める。★と水を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤ ④に①を加え、絡める。



野菜たっぷりまめなかね～！



エネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える
さつまいも マカロニ 片栗粉	鶏肉 大豆 牛乳	人参 ブロッコリー マッシュルーム 白ねぎ スイートコーン

栄養満点な豆を食べよう！

《材料》 (4人分)

- 鶏もも肉・・・40g
- 白ねぎ・・・40g
- さつまいも・・・40g
- 人参・・・48g
- ブロッコリー・・・40g
- マッシュルーム・・・32g
- 米粉マカロニ(星)・・・8g
- クリームコーン・・・20g
- 大豆ペースト・・・20g
- ★クリームポタージュ・・・32g
- 牛乳・・・32g(大さじ2)
- コンソメ・・・7.2g(1個半)
- 塩・・・調整
- 粗びき黒こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・少々
- 水・・・500ml

《作り方》

- ① 白ねぎは小口切り、さつまいも、人参はいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分けて下茹でしておく。マッシュルームはみじん切りにする。マカロニは固めにゆでておく。
- ② 鶏肉は1cm程度の角切りにする。
- ③ 鍋に湯を沸かし、鶏肉、人参、白ねぎの順に加え、あくをとりながら煮る。人参に火が通ったら、さつまいもと刻んだマッシュルームを加える。
- ④ さつまいもに火が通ったら、クリームコーン、大豆ペーストを加え、★で調味する。ブロッコリーとマカロニを入れ塩・こしょうで味を調え、片栗粉でとろみを調整して仕上げる。

