

平成 30 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

好き嫌いゼロ！モグモグモリモリ
岡ベジたっぷりドライカレー

翔南中学校	2年	大地	春花	さん
	2年	本多	亜衣	さん
	2年	杉浦	蓮	さん

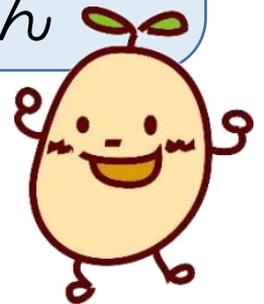
優秀賞

もりもり野菜の八丁みそ焼そば

岩津小学校	6年	山口	優衣	さん
-------	----	----	----	----

ベジ担スープ

葵中学校	1年	桑原	快朋	さん
------	----	----	----	----



岡崎市食育推進会議

岡崎市 健康・食育
キャラクター まめ吉



「好き嫌いゼロ！モグモグモリモリモリ岡ベジたっぷりドライカレー」

(1人分 エネルギー：611kcal、食塩相当量 3.2g)

材料 (4人分)

玉ねぎ	2個
にんじん	1/2個
ピーマン	1個
なす	1本
トマト	1個
サラダ油	大さじ2
合いびき肉	300g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
カレールー	4人分
小麦粉	小さじ2
水	1カップ
しょうゆ	小さじ2
塩	適量
ブイヨンキューブ	1個
ウスターソース	大さじ1
ごはん	600g

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、にんじん、なすはみじん切りにする。トマトは皮を湯むきにし、ざく切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎがあめ色になったら、ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒め、にんじん、ピーマン、なす、にんにく、しょうがを加えて炒める。
- ③ 野菜の香りが出てきたら、きざんだカレールーと小麦粉を加えて、全体になじませるように炒め、粉っぽさがなくなったらトマトを加えて炒める。
- ④ トマトの形がくずれたら水としょうゆ、塩、ブイヨンキューブ、ウスターソースを加えて味をととのえ、中火で汁けがほとんどなくなるまで煮込む。
- ⑤ ごはんと④を皿に盛りつけて完成。



「もりもり野菜の八丁みそ焼そば」 (1人分 エネルギー：220kcal、食塩相当量 2.4g)

材料 (4人分)

もやし	160g
キャベツ	160g
にんじん	40g
玉ねぎ	120g
にら	40g
豚肉	120g
ごま油	小さじ1
八丁みそ	大さじ1
酒	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
塩こしょう	少々
めん	280g

作り方

- ① キャベツはせん切り、人参はせん切り、玉ねぎはうす切り、にらは4cmの長さに切り、豚肉は一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を入れ、少し待つ。あたたまってから豚肉を入れ炒める。
- ③ 人参、玉ねぎを入れ炒める。
- ④ キャベツ、もやしも炒める。
- ⑤ にらも入れる。
- ⑥ めんを入れる。
- ⑦ 八丁みそ、酒、オイスターソースを入れ、塩こしょうで味をととのえて完成。



「ベジ担スープ」 (1人分 エネルギー：89kcal、食塩相当量 1.25g)

材料 (4人分)

ほうれん草	1/2袋	酒	大さじ2
もやし	1/2袋	みそ	小さじ1
にんじん	30g	ごま油	小さじ1
ねぎ	30g	すりごま	大さじ2
きくらげ	2枚	水	3カップ
にんにく	1片	ラー油	少々
しょうが	1片		
豚肉	30g		
鶏がらスープの素	大さじ1		

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② ごま油でにんにく、しょうが、豚肉、にんじんを炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素、酒、残りの野菜を入れる。
- ④ みそ、ごまを加え味をととのえる。
- ⑤ お好みでラー油を加えて完成。

