

レシピコンクール受賞作品

食育賞

アイデア
レシピ賞

調理技術賞

地産地消費

学校給食賞

① まんぷく鶏じゃが
定番メニュー賞にも選ばれました!

② 西条産さんさんドリア

③ 梅の肉やき

④ 野菜たあーぷりカレーソース
のナイスなWナスバーグ

⑤ なすを使ったフワフワ
お好み焼き

③ 梅の肉やき

国安小学校
スマイルチーム

<材料> 7人分

健紅梅……………4つ
豚肉……………14枚
ミニトマト……………14個
アスパラガス……………3本
みりん……………小さじ7
砂糖……………小さじ7
醤油……………小さじ7
味噌……………少々

<作り方>

①4つの梅の種を抜いて味噌、砂糖、みりん、醤油を入れて練る。
②練った梅を豚肉の両面に塗り付けて5分程冷蔵庫に入れる。
③フライパンで両面を3分程焼いてトマト、茹でたアスパラガスを添えて完成。



▶ 健紅梅を練って肉につけて焼いています!

① まんぷく鶏じゃが

大町小学校
パステルチーム

<材料> 7人分

鶏肉……………150g
塩……………少々
こしょう……………少々
じゃがいも……………500g
玉ねぎ……………150g
アスパラガス……………70g
オリーブオイル……………大さじ1
コンソメ……………5g
砂糖……………おおよそ1/2
醤油……………大さじ1
塩……………少々
酒……………大さじ2

下味



<作り方>

①じゃがいもを乱切りにし、水にさらしてアクを取り、ざるにうちあげておく。耐熱皿に移し、ふんわりラップをしレンジ500Wで5分加熱しておく。
②アスパラは3~4cmほどに切る。玉ねぎは薄く切る。
③鶏肉は塩、こしょうをして10分ほどおいておく。フライパンにオリーブ油をひいて鶏肉を皮の方から焼き、皮面がパリッと焼けたら裏返し反対の面も焼く。そこに玉ねぎ、アスパラガス、じゃがいもを入れて炒める。
④全体になじんできたなら調味料を加え蒸し焼きにする。アスパラガスが丁度いい柔らかさになるまで煮る。

▶ たくさんの具材が入るので食べごたえがあります。アスパラガスを使ったのでのどがよいです。鶏肉が入っているのでご飯によくあいます。

④ 野菜たあーぷりカレーソース
のナイスなWナスバーグ

小松小学校

お料理大好き小松っ子ガールズチーム

<材料> 7人分

ハンバーグ

絹かわなす……………1本
玉ねぎ……………1玉
人参……………1本
ミンチ肉……………500g
(牛・甘とろ豚)

④ 媛っ娘たまご(1個)
塩、こしょう、ケ

チャップ(大1)、
ウスターソース(大1)、牛乳、パン粉……………少々

カレーソース

絹かわなす……………1本
アスパラガス……………4本
人参……………1本
ピーマン……………2個
玉ねぎ……………1玉
しめじ……………1袋
しょうが……………1片

④ コンソメ……………3個
カレールー……………3片、片栗粉(大1)

<作り方>

①ハンバーグ用の野菜を洗い、みじん切りにする。フライパンできつね色になるまで炒める。フライパンから取り出し粗熱をとる。
②ボールにミンチ肉と①を入れ全部をまとめてしっかりこねる。
③こねたら7等分し、空気を抜くため投げするようにしながら形を整える。
④カレーソース用の具材を大きめに切る。⑥をいれて、ハンバーグにかけて完成。



▶ みんな大好きハンバーグに絹かわなすをたっぷり入れて、とろとろあんかけ風野菜のカレーソースで食欲増進!!これが給食に出れば1番人気まちがえなし!

② 西条産さんさんドリア

大町小学校
レインボーチーム

<材料> 7人分

バター……………50g
小麦粉……………40g
牛乳……………800cc
コンソメ……………10g
パン粉……………10g
チーズ……………70g
青のり……………適宜
裸麦……………120g
鶏肉……………120g
(緩っ子地鶏)
油……………大さじ1
アスパラガス……………100g
玉ねぎ……………200g
塩……………少々
こしょう……………少々

<作り方>

①玉ねぎは薄切りにし、アスパラガスは根元側半分皮をむき、2cmの長さに切る。鶏肉は角切り、裸麦は洗って水から入れ沸騰してから7分間ゆでてざるにとっておく。
②フライパンにバターをとかし玉ねぎを透き通るまで炒め鶏肉も入れて色が変わるまで炒める。小麦粉を少しずつ加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
③牛乳、コンソメを加えひと混ぜし、アスパラガスを加え弱火にし、火をとおす。裸麦を加え混ぜ合わせ、塩、こしょうをし、グラタン皿に移す。
④③にチーズ、青のり、パン粉をのせ、オーブントースターで焼き色をつけたら完成。



▶ 西条でとれた5つの食材(青のり、裸麦、鶏肉、アスパラガス、玉ねぎ)を使いました。いもどりをよくするために青のりとアスパラガスを使いました。ご飯の代わりに裸麦を使った理由は、食物繊維があるからです。パン粉でさくさくの食感をだしました。

⑤ なすを使ったフワフワお好み焼き

神拝小学校

世界の6花

<材料> 7人分

豚もも……………150g
絹かわなす……………1本
油……………少々
お好み焼き粉……………200g
キャベツ……………400g
卵……………3個
揚げ玉……………少々
桜えび……………10g
西条産の水……………350cc

<作り方>

①豚肉は2cm、絹皮なすは5mmくらいのいちょう切りにしておく。
②キャベツは粗みじん切りにする。
③豚肉となすをさっと炒めておく。
④粉を分量の水で溶き、キャベツ、揚げ玉、卵、さくらえびを入れて混ぜる。
⑤④を油を敷いたフライパンに流し、③を乗せて平らにして焼く。
⑥5にソースとマヨネーズを塗り、かつおぶし、青のり、エビをかける。

トッピング用

桜えび……………10g
花かつお……………少々
青のり……………少々
お好みソース……………適宜
マヨネーズ……………適宜



▶ みんなが大好きなお好み焼きに西条産の絹かわなすをたっぷり入れて、フワフワのお好み焼きにしました。