

第1回 津島市 給食献立コンクールの



入賞者が決まりました!

津島市の学校給食の新メニューとして、夏休みに家庭の料理を募集しました。応募総数951点の中から、下記のように入賞作品を選びました。この中からいくつかの料理は、学校給食に登場します。たくさんのご家庭より応募いただき、ありがとうございました。

★小学校★

学校名	学年	料理名
東小学校	5	巻かないロール白菜風スープ
東小学校	6	春雨焼きそば
東小学校	6	ヘルシーからあげ
西小学校	4	高野豆腐とひじきの肉だんご
西小学校	6	もっちりシャキシャキれんこんテリヤキ
西小学校	6	冬のあったか洋風みそスープ
南小学校	2	れんこんとぶた肉のしぐれ煮
北小学校	2	じゃがいもと鮭のごまマヨネーズ和え
神守小学校	2	コーンと鶏肉のふわふわ唐揚げ
神守小学校	5	たっぷり野菜のホイコーロー
蛭間小学校	1	あいちけんのけのしる
高台寺小学校	3	ココロこんこんカレー (だいこんとれんこん)
神島田小学校	3	ごはんがすすむさけのぼんずやき

★中学校★

学校名	学年	料理名
天王中学校	1	カラフラワー
天王中学校	1	疲れた肌にさよなら鍋
天王中学校	3	マーボー大根
藤浪中学校	1	冬野菜と豆乳の和風グラタン
藤浪中学校	1	切り干し大根のキーマ風炒め
藤浪中学校	3	ご飯に合う! 和風シチュー!
神守中学校	3	キャベツのかにたま風
暁中学校	1	白菜とじゃがいもの野菜たくさんカレースープ
暁中学校	2	れんこんとぶた肉のしぐれ煮

★審査の様子★



入賞者のみなさん
おめでとうございます!



レシピ紹介♪ 第1弾

入賞作品のレシピを順次紹介していきます。ぜひご家庭も作ってみてください。

春雨焼きそば

【材料】(4人分)

・春雨(乾燥)	40g	・もやし	1/2袋
・ぶた肉	好きなだけ	・白菜かキャベツ	1/4個
・ごま油	適量	・ピーマン	1~3個
・塩、こしょう	少々	・ウスターソース	適量
・にんじん	少し	・青のり、マヨネーズ	
・たまねぎ	1/4個	かつおぶし	お好みで

【作り方】

- ① 春雨はゆでしておく。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油をしき、ぶた肉を炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ にんじん、たまねぎを炒める。
- ④ しんなりしてきたら、白菜(キャベツ)、もやし、ピーマンも入れて炒める。
- ⑤ ゆでた春雨を入れて、ウスターソース、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ 仕上げにごま油をかけて全体の味のバランスを整える。お好みで青のり、マヨネーズ、かつおぶしをかけて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

お母さんと一緒に作れたことが何より良かったです。栄養にも少し気をつけました。

高野豆腐とひじきの肉だんご

【材料】(4人分)

・高野豆腐	1枚	A	・しょうゆ	大さじ1
・だし汁	300ml		・砂糖	大さじ1
・とりももミンチ	200g		・みりん	大さじ1
・たまご	1/2個			
・片栗粉	大さじ1			
・酒	大さじ1			
・しょうゆ	小さじ1			
・ひじきの水煮	30g			

【作り方】

- ① 高野豆腐をだし汁で煮る。だし汁がなくなるまで煮る。(だし汁がなくなっても煮ると、こげるので注意)
- ② とりももミンチ・たまご・片栗粉・酒・しょうゆ・ひじきの水煮を全部ボールの中に入れる。
- ③ 高野豆腐を1cm角に切ってボールに入れる。
- ④ ボールに入っている材料を混ぜて、5cmくらいのだんごを作って焼く。
- ⑤ 良い焼き目がついたら盛りつける。
- ⑥ Aを加熱し、てりやきソースを作ってだんごにかけたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

カルシウムをいっぱいとれるようにしました。量の調節を工夫しました。

もちりシャキシャキ れんこんテリヤキ

【材料】(4人分)

・れんこん	300g	・たまご	2個
・ねぎ	1/2本	・切りもち	1切れ
・たまねぎ	1/2個		
・しょうが	1かけ		
・とりひき肉	100g		
・片栗粉	適量		
・油	適量		

A

・だし汁	大さじ3
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1と1/2

【作り方】

- ① れんこんは薄くスライスして、16枚切る。残りはすりおろす。
- ② ねぎとたまねぎはみじん切りにする。
たまねぎはレンジで1分加熱する。もちは1cm角に切る。
しょうがはすりおろして、しぼり汁をとっておく。
- ③ ボールにとりひき肉、ねぎ、しょうがのしぼり汁、片栗粉、たまご、塩、しょうゆを入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
- ④ もちを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ 8等分し、円形にまとめる。両面にスライスしたれんこんをはりつけ、片栗粉を薄くまぶす。
- ⑥ フライパンに油をひき、焼く。両面に焼き色がついたら、Aの調味料を入れ、弱火にし、ふたをして4~5分蒸し焼きにする。
- ⑦ ふたをとって中まで火が通ったことを確認し、中火にして汁気を飛ばして完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

れんこんのシャキシャキ感を出すために、厚めに切りました。中の種はもちもち感を出したかったので、切りもちを入れました。

じゃがいもと鮭の ごまマヨネーズ和え

【材料】(4人分)

・じゃがいも	2~3個	・塩	小さじ1/2
・鮭	1切れ	・こしょう	少々
・玉ねぎ	1/2個	・マヨネーズ	大さじ3
・白ごま	大さじ2	・砂糖	小さじ1
・粉パセリ	少々	・しょうゆ	小さじ1
・サラダ油	適量	・レモン汁	小さじ1

A

【作り方】

- ① じゃがいもを5mmの厚さの半月切りにして、ゆでる。
- ② フライパンに油をしき、鮭を焼く。
火が通ったら、お皿にとって、ほぐす。
- ③ 玉ねぎは薄切りにしてサッと炒める。
- ④ 白ごまを炒って、すり鉢で半すりにする。
ボールにうつして、Aの調味料と混ぜる。
- ⑤ じゃがいも、鮭、玉ねぎをボールに入れてあえる。
- ⑥ 器に盛りつけて、上から粉パセリをちらして完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

炒ったごまをすり鉢ですりつぶして、調味料で混ぜたところです。

コーンと鶏肉の ふわふわ唐揚げ

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉 400g
- ・塩、こしょう 少々
- ・酒 大さじ1と1/2くらい
- ・スイートコーン缶 120g (1缶)
- ・たまご 1個
- ・片栗粉 大さじ6くらい
- ・乾燥パセリ 適量

【作り方】

- ① 鶏もも肉を1~2cmの角切りにし、塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ② スイートコーン缶は汁気を切っておく。
- ③ ボールにたまごを割って、ほぐす。片栗粉を加えて混ぜる。
※片栗粉がダマにならないようによく混ぜるとふわふわ揚がります。
- ④ ダマがなくなったら、鶏肉、コーン、乾燥パセリを加えて混ぜる。
- ⑤ ④をスプーンですくい落としながら揚げたら完成。
※揚げ油は中温



☆料理の特徴や工夫した点☆
鶏肉をたべやすいサイズにしてコーンと合わせて1つの唐揚げにすることで、鶏肉の肉汁とコーンの甘みが味わえて、たまごにふわふわの衣が味を引き出し、子ども好みの唐揚げになります。たまごをなしにして、代わりに水を使ってもアレルギー食として食べることができます。

疲れた肌にさよなら鍋

【材料】(4人分)

★鍋

- ・だいこん 1/2本
- ・にんじん 1本
- ・ほうれん草 1束
- ・とうふ 1丁
- ・塩 少々

A

- ・水 1L
- ・和風だしの素 適量
- ・みりん 大さじ3
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・酒 大さじ2

★肉味噌

- ・ひき肉 200g
- ・もやし 1袋
- ・しょうが 1かけ
- ・にんにく 1かけ
- ・ねぎ 1/3本
- ・油 適量

B

- ・味噌 大さじ3
- ・酒 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2

C

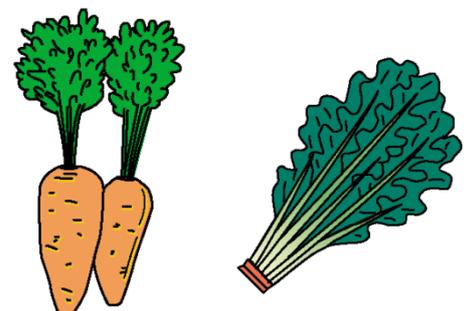
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 適量
- ・七味唐辛子 少々

【作り方】

- ① だいこんは皮をむいてスライスする。
- ② にんじんは輪切り、ほうれん草はザク切りにする。豆腐は食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 土鍋に水、だいこん、にんじんを入れて沸騰させる。和風だしの素は適量入れる。Aの調味料を入れて、弱火でコトコト煮込む。
- ④ 煮込んでいる間に肉味噌を作る。しょうが、にんにく、ねぎはみじん切りにする。フライパンに油をひいて炒める。香りが出てきたらひき肉を入れて炒める。混ぜておいたBとCを入れる。もやしを入れてさっと炒める。(炒めすぎないこと)
- ⑤ 豆腐とほうれん草を鍋に入れる。
- ⑥ ④の肉味噌を鍋に入れて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
できるだけたくさんの材料を使って、栄養をとれるようにしました。



カラフラワー

【材料】（4人分）

- ・カリフラワー 1/2個
- ・天ぷら粉 大さじ3
- ・水 適量

A

- ・中華だしの素 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 ひとつまみ

【作り方】

- ① カリフラワーは小房に切り分け、ボールに入れる。Aの調味料を混ぜて、ボールに入れ、優しくかきまぜ、なじませる。
- ② 別のボールの中で、天ぷら粉を水で少し固めに溶く。
- ③ カリフラワーを天ぷら粉の中に入れる。
- ④ 180℃の油で、きつね色になるまで2分くらい揚げたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
味がないカリフラワーをからあげ風にして、だれもおいしく食べられるようにしました。

冬野菜と豆乳の和風グラタン

【材料】（4人分）

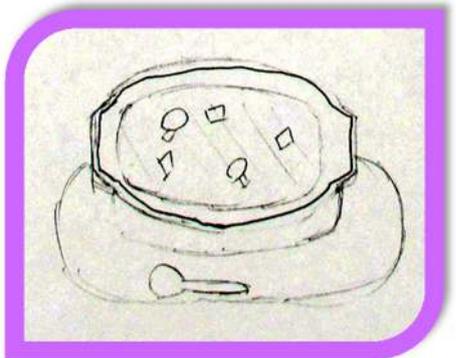
- ・とり肉（もも） 2枚
- ・大根 7cm
- ・れんこん 1節
- ・人参 1/2本
- ・しいたけ 4本
- ・しめじ 1/2
- ・まいたけ 1袋
- ・マカロニ（乾燥） 200g

A

- ・バター 30g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・豆乳 300ml
- ・固形コンソメ 1個
- ・水 200ml
- ・塩 小さじ1
- ・チーズ 200g

【作り方】

- ① とり肉は一口大に、人参・大根・れんこんはちょう切りにする。（れんこんは、酢を少し入れた水にひたす。）しいたけはうすくスライスする。しめじ・まいたけは手でさく。
- ② マカロニはゆでて水を切る。
- ③ 豆乳ホワイトソースを作る。なべにバターを入れて熱し、小麦粉を入れこげないように弱火でいためる。そこに豆乳を少しずつ入れダマにならないように混ぜる。なめらかになったら、コンソメと水と塩を入れてとろみがでるまで混ぜる。
- ④ 別のなべに油かバター（分量外）を入れ、とり肉・根菜・きのこの順にいためる。そこにマカロニとホワイトソースを入れ全体に味がなじむように混ぜる。
- ⑤ グラタン皿になべの中身を移し、チーズをかけてオーブンで焼いたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
地域の特産物のれんこんを使用しました。豆乳を使うことで健康的に、さっぱりと和風にしました。

ご飯に合う！ 和風シチュー！

【材料】（4人分）

・じゃがいも	2個	・たまご	1個
・さといも	2個	・片栗粉	適量
・にんじん	1/2本	・和風だしの素	適量
・ごぼう	1/2本	・昆布だしの素	適量
・大根	1/3本	・しょうゆ	適量
・ぶた肉	200g	・水	800ml

【作り方】

- ① 野菜は一口大に、大きさをそろえて切る。
- ② 鍋に、水、野菜、和風だしの素、昆布だしの素を入れて沸騰させる。
- ③ 沸騰したらぶた肉を入れる
- ④ あくを取りながら、野菜がやわらかくなったらしょうゆを入れる。
- ⑤ 溶いたたまごを入れ、流し入れる。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

野菜が普通のシチューより多くとれます。牛乳の苦手な祖父や祖母も食べられるようなシチューです。我が家のオリジナルシチューです。

キャベツのかにたま風

【材料】（4人分）

・キャベツ	120g	・とりがらスープ	1/2カップ
・かにかまぼこ	3本	・しょうが汁	小さじ1
・たまご	3個	・砂糖	小さじ1
・たまねぎ	1/4個	・酒	小さじ2
・生しいたけ	2枚	・しょうゆ	小さじ2
		・片栗粉	
・塩、こしょう	少々		小さじ1と1/2
・サラダ油	適量		
	大さじ1		

【作り方】

- ① キャベツは千切りにする。
かにかまぼこは半分に切ってほぐす。
たまねぎは薄切りに、しいたけは軸をとってから薄切りにする。
- ② たまごは割りほぐし、塩、こしょうで下味をつける。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、中火で熱し、キャベツ、たまねぎを炒める。（先に炒め、甘みを引き出す）
しんなりしたら、かにかまぼこしいたけを加えてサッと炒める。
- ④ サラダ油大さじ1を鍋肌から回し入れ、②を加えて、さいばしで大きく混ぜる。
フライ返しでひと塊ずつ返し、サッと焼いて重ねて器に盛る。
- ⑤ 小鍋にAを入れて、中火にかけ、よく混ぜる。
煮立ったら弱火にして、とろみがつくまで火を通す。
④にかけて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

キャベツの甘みとかまぼこのうまみでアレンジした一品です。しょうがのあんや野菜がたっぷりとれるので、もう一品欲しい時に良いメニューです。野菜がとれてボリュームで苦手な人でもおいしくいただけます。季節の野菜、キャベツを上手に使った一品です。

切干し大根のキーマ風炒め

【材料】(4人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|----|
| ・切干し大根 | 40g | ・カレー粉 | 適量 |
| ・ひき肉 | 200g | ・めんつゆ | 適量 |
| ・にんじん | 1/4本 | | |
| ・あさつき | 1/2束 | | |

【作り方】

- ① 切干し大根を水で戻す。
にんじんは細切り、あさつきは小口切りにする。
- ② フライパンでひき肉を炒め、火が通ったら、切干し大根、にんじん、あさつきを入れる。
- ③ めんつゆ、カレー粉を味を見ながら入れて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
カレー粉の量を調節するのが難しかったです。

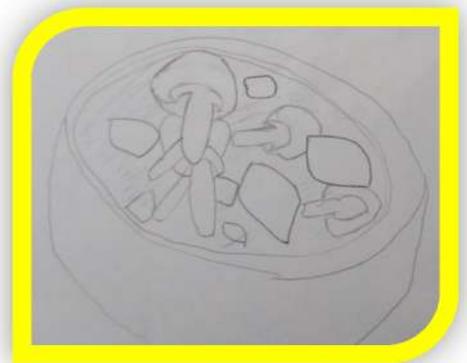
白菜とじゃがいもの 野菜たくさんカレースープ

【材料】(4人分)

- | | | | |
|-----------------|-------|------------|--------|
| ・白菜 | 1/4個 | A | |
| ・じゃがいも | 2個 | | |
| (さつまいもや里いもでもOK) | | ・おろししょうが | 少々 |
| ・鶏ひき肉 | 100g | ・おろしにんにく | 少々 |
| ・しめじ | 1パック | ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・カレールウ | 2かけ位 | | |
| ・水 | 400ml | B (あれば) | |
| ・塩 | 少々 | | |
| ・とりがらスープの素 | 小さじ1 | ・乾燥パセリかバジル | 少々 |
| | | ・七味唐辛子 | 少々 |

【作り方】

- ① 白菜、じゃがいも、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に A を入れ、中火で加熱する。
香りが出たら、鶏ひき肉、塩を入れてよく炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、白菜の芯の部分、じゃがいもを入れて軽く炒めてから水を入れる。
- ④ 白菜の葉の部分としめじを入れ、とりがらスープの素を加え、野菜の火が通るまで煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、カレールウを入れて、味見をして、塩を少々加えて味を整える。
- ⑥ 器に盛り付け、あれば最後に B をトッピングして完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
ひき肉を炒めるときに塩を加えることで、肉のうまみを出すことができます。
水が多めで、ルウが少ないということで、さらっとして夏にぴったりのメニューです。じゃがいもが入っているということでお腹もふくれます。カロリーや塩分も少なめです。

レシピ紹介♪ 第2弾

入賞作品のレシピを順次紹介していきます。ぜひご家庭も作ってみてください。

巻かないロール白菜風スープ

【材料】(4人分)

・白菜	大きい葉2枚
・ベーコン(スライス)	4枚
・冷凍肉だんご	12個
・固形コンソメ	1個
・塩、こしょう	少々
・水	800ml

【作り方】

- ① 白菜、ベーコンを大きめに切る。
- ② 鍋に水、白菜、ベーコンを入れて沸騰させる。
- ③ 沸騰したら固形コンソメを入れる。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、冷凍肉だんごを入れて煮込んだら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

ロールキャベツのキャベツのかわりに白菜を使った「ロール白菜」をもとに、給食では手間がかかって白菜に巻けないので、巻かずに同じ味で食べられるように考えました。家ではミンチを白菜に巻いて、その外側をベーコンで巻いています。

ヘルシーからあげ

【材料】(4人分)

・高野豆腐	4枚	・しょうゆ	大さじ3
・片栗粉	適量	・みりん	小さじ3
・サラダ油	適量	・酒	小さじ3
		・しょうが	少々
		・にんにく	少々

【作り方】

- ① しょうが、にんにくはすりおろす。
- ② ①と調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③ 高野豆腐はお湯で戻す。戻ったら水を切り、手でちぎる。
- ④ ②の調味料に高野豆腐を漬け込む。
- ⑤ 軽く水気を切って、片栗粉をまぶして、油で揚げたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

高野豆腐を包丁ではなく手でちぎった方が、よりからあげっぽく見えます。

片栗粉をまぶす前に水分を少し減らしておく、カラッと揚げられます。

冬のあったか洋風みそスープ

【材料】(4人分)

- | | | | |
|--------|--------|--------|-------|
| ・ぶた肉 | 60g | ・しめじ | 1/2袋 |
| ・じゃがいも | 1個 | ・ねぎ | 適量 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・水 | 200ml |
| ・玉ねぎ | 1/4個 | ・牛乳 | 600ml |
| ・白菜 | 小さい葉2枚 | ・合わせ味噌 | 大さじ4 |
| ・油 | 適量 | | |

【作り方】

- ① ぶた肉は一口大に切る。じゃがいもは角切り、にんじんは薄いちょう切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切り、白菜 1.5cmの角切りにする。しめじは足を切り、1本1本をほぐす。
- ② 鍋に油をしき、豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ③ しんなりしてきたら、白菜、しめじを入れて炒める。
- ④ 水を入れて沸騰させる。あくが出たらとる。
- ⑤ 牛乳を入れ、合わせ味噌を溶かす。
- ⑥ ねぎをちらして完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

牛乳と味噌を混ぜるとコクが出るのでおいしくなります。
冬の野菜を使って作りました。

れんこんとぶた肉のしぐれ煮

【材料】(4人分)

- | | | | | |
|--------|------|---|-------|------|
| ・れんこん | 250g | A | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・ぶたこま肉 | 300g | | ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・にんにく | 1かけ | | ・みりん | 大さじ1 |
| ・しょうが | 1かけ | | ・酢 | 大さじ1 |
| ・にんじん | 1/3本 | | ・酒 | 大さじ1 |
| ・ねぎ | 1本 | | ・だし汁 | 適量 |
| ・ごま油 | 適量 | | | |

【作り方】

- ① ねぎは白い部分は細切りに、緑の部分は小口切りにする。れんこん、にんじんは半月切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒める。
- ③ ぶたこま肉を入れて炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、れんこん、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ Aを入れてひと煮立ちさせ、だし汁を入れて炒める。
- ⑥ ねぎの緑の部分を入れて少し火を通す。
- ⑦ 器に盛りつけてから、ねぎの白い部分を上にのせて完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

このあたりでよくとれるれんこんを使った料理です。にんじんやねぎでいろどりを良くしました。夏バテにならないように豚肉や酢を入れました。白ごはんによく合ってたくさん食べられます。

たっぷり野菜のホイコーロー

【材料】（4人分）

・キャベツ	1/3個
・パプリカ（赤・黄）	各1個
・ピーマン	2個
・生しいたけ	4本
・ふたばら肉	300g

A

・合わせ味噌	大さじ4
・コチュジャン	大さじ1
・砂糖	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2
・ごま油、いりごま	少々
・おろしにんにく	少々

【作り方】

- ① ボールでAを混ぜ合わせてタレを作る。
- ② キャベツ、パプリカ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
生しいたけは軸を落として食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンでふた肉を炒める。
- ④ 野菜を入れて炒め、しんなりしてきたら①のタレを入れて、
少し炒めたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

色とりどりの野菜を使っているの
で見た目がきれいです。
タレがポイントでおいしいです。

愛知県のけの汁

【材料】（4人分）

・だいこん	5cm	・こんにゃく	半分
・にんじん	5cm	・あぶらあげ	半分
・れんこん	5cm	・ねぎ	1/3本
・ごぼう	1/2本	・麴味噌	大さじ4
・ふき	5cm	・だし汁	800ml
・キャベツ	葉1枚		

【作り方】

- ① 野菜は全て5mm角に切る。
- ② 鍋にだし汁、だいこん、にんじん、れんこん、ごぼうを入れて沸騰させる。
- ③ やわらかくなってきたら、ふき、キャベツ、こんにゃく、あぶらあげ、ねぎを入れて煮る。
- ④ 味噌を溶かして完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

青森のおじいちゃんの家で
食べた「けの汁」を愛知県の野
菜で作ってみようと思いました。

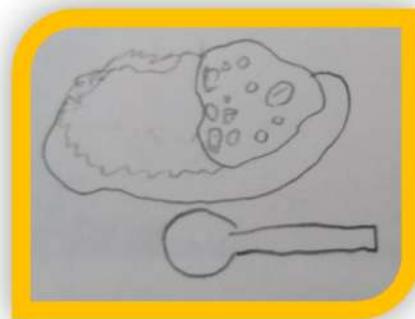
コロコロこんこんカレー

【材料】(4人分)

・だいこん	5cm	・うすらたまご水煮	20個
・だいこんの葉	少々	・鶏もも肉	150g
・れんこん	5cm	・カレールウ	半箱
・にんじん	5cm	・和風だしの素	小さじ1
・たまねぎ	1/2個	・水	700ml
・ねぎ	1/3本	・ごはん	4杯分

【作り方】

- ① だいこんの葉はみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。他の野菜は全部1cm角に切る。鶏もも肉は2cm角に切る。
- ② 鍋に水、角切りにした野菜を入れて煮る。やわらかくなったら和風だしの素、鶏もも肉を入れる。
- ③ 鶏もも肉に火が通ったら、カレールウを入れて溶かす。
- ④ しばらく煮込んで、とろみがついたら火を止める。
- ⑤ 器にごはんとカレーを盛りつけ、ねぎとうすらたまごを飾って完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

野菜をたくさん食べられるように小さく切り、鍋いっぱい野菜をしっかりと煮込みました。カレーうどんのスープをヒントに、和風のカレーにして冬の野菜のだいこんとれんこんを使いました。

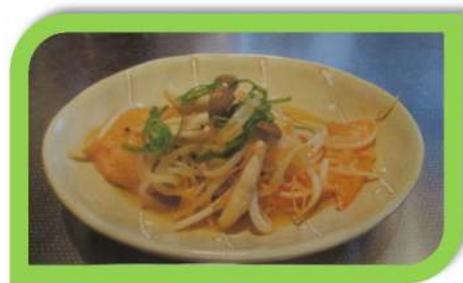
ごはんがすすむ 鮭のポン酢焼き

【材料】(4人分)

・鮭の切り身	4切れ	・酒	大さじ1
・もやし	1袋	・ポン酢	大さじ2
・えのき	1袋	・だし汁	大さじ1
・しめじ	1袋	・ごま油	適量
・ねぎ	お好みで		

【作り方】

- ① ごま油をフライパンにひき、鮭を軽く焼く。
- ② 鮭の周りに、もやし、えのき、しめじを置く。
- ③ 酒、ポン酢、だしを入れて蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛りつけて、ねぎをちらして完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆

盛りつけで、ねぎを上にも色どりがよく盛りつける。私の家はゆずのポン酢を使っています。ゆずの香りが鮭に合います。

マーボー大根

【材料】(4人分)

- ・だいこん 1/2本
- ・ねぎ 1本
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・豚ひき肉 150g

A

- ・とりがらスープの素 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・味噌 大さじ2

- ・でんぷん 適量
- ・ごま油 適量
- ・酢 適量

【作り方】

- ① だいこんは皮をむいて、角砂糖くらいの大きさに切る。切っただいこんを透明になるくらいまでゆでる。ゆでたらザルに入れて、水気をきっておく。
- ② ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。フライパンにごま油をひき、炒める。香りが出てきたら、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 混ぜておいたAの調味料を入れる。
- ④ ①のだいこんを入れて、しばらく煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、酢、ごま油を少々加えたら完成。



☆料理の特徴や工夫した点☆
季節の大根を大量消費できること。マーボー豆腐に大根を入れるだけだから簡単！