

# 平成29年度 じわもん給食 中学生の部・優秀作品

## 夏 献立

### 最優秀賞

(兼六中学校2年生)

- ・歯ごたえコリコリ！！魚介ハンバーグ
- ・さっぱり金時草の梅おかかサラダ
- ・夏にぴったり！かぼちゃのカレー風味スープ
- ・すいかともものシャーベット



### 【レシピ：歯ごたえコリコリ！！魚介ハンバーグ】

#### 〈材料（5人分）〉

※\_\_\_\_\_は地元でとれる食材（地場産物）です

・あじのすり身150g ・いか 25g ・竹の子水煮 25g ・にんじん15g

・玉ねぎ1／2個

A（パン粉大さじ5 卵少々 しょうゆ大さじ1弱 塩こしょう少々 片栗粉大さじ1強 生姜汁少々）

・サラダ油小さじ1強

ソース（玉ねぎ1／4個 玉ねぎ1／4本 淡口しょうゆ大さじ1強 砂糖大さじ1弱 みりん小さじ2弱 酒大さじ2/3 水大さじ2弱 片栗粉小さじ1弱）

#### 〈作り方〉

- ① いか、たけのこ水煮は5mmぐらいのさいの目に切る。玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、あじのすり身とAを合わせてよく混ぜ、5つに分けて小判型に整える。
- ② フライパンでサラダ油を熱して、①のハンバーグを両面焼き、中まで火を通す。
- ③ ソース用の玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。鍋に③の玉ねぎと調味料、水を煮立て、片栗粉を水で溶いたものでとろみをつける。仕上げにねぎを加える。
- ④ ②のハンバーグに③のソースをかける

### 優秀賞

(高尾台中学校2年生)

- ・カラフルピーマンのテリヤキチキン
- ・ネバッとおいしい オクラのさっぱりサラダ
- ・のどごしつるるん♪ なすびのそうめん汁
- ・食べまし！ もも&ぶどうの二層ゼリー

### 優良賞

(兼六中学校3年生)

- ・シャキシャキつるめ入り いわしハンバーグ
- ・具だくさん！ かぼちゃサラダ
- ・ねばねば そうめんの煮もの
- ・メロンゼリー

## 冬 献立

### 最優秀賞

(兼六中学校2年生)

- ・ゆずソースにれんこん！ 美味すぎるハンバーグ
- ・スイートなコラボ コーンとポテトサラダ
- ・めったに食べられない！めった汁
- ・超絶おいしい！アップルパイ



### 【レシピ：めったに食べられない！めった汁】

#### 〈材料（5人分）〉

※\_\_\_\_\_は地元でとれる食材（地場産物）です

A（ぶりすり身100g しょうが汁少々 卵少々 片栗粉大さじ1弱）

源助大根1／8本 金沢一本太ねぎ1／2本 里芋小2個 にんじん1／4本

白菜小葉1枚 なめこ50g 豚肉35g 突きこんにゃく75g だし汁3カップ強 みそ大さじ2と1/2

#### 〈作り方〉

- ① Aの材料をよく混ぜ合わせて、一口大に丸めて、つみれを作る。
- ② 大根、里芋、にんじんはいちょう切り、白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。突きこんにゃくは下ゆでておく。
- ③ だし汁に豚肉と①のつみれを加え、火が通るまで煮る。
- ④ 大根、里芋、にんじんを加えてアツを取りながら煮る。白菜、なめこ、突きこんにゃくを加えてさらに煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、みそを溶いて入れ、ねぎを加えて仕上げる。

### 優秀賞

(兼六中学校1年生)

- ・たらのホクホクのこソース
- ・加賀れんこんのシャキシャキサラダ
- ・加賀野菜たっぷり！ ポカポカ豚汁
- ・こぼっこぼ 五郎島金時のおいしさたっぷりゼリー

### 優良賞

(兼六中学校3年生)

- ・ふわりみその風味広がる！ 重ねみそかつ
- ・シャキシャキ！ 食感たのしいれんこんのバターきんぴら
- ・栄養たっぷり 根菜たっぷり！ けんちん汁
- ・さつまいものスイートポテト風プリン