


おうぼようし きゅうしょく
旬の角の【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

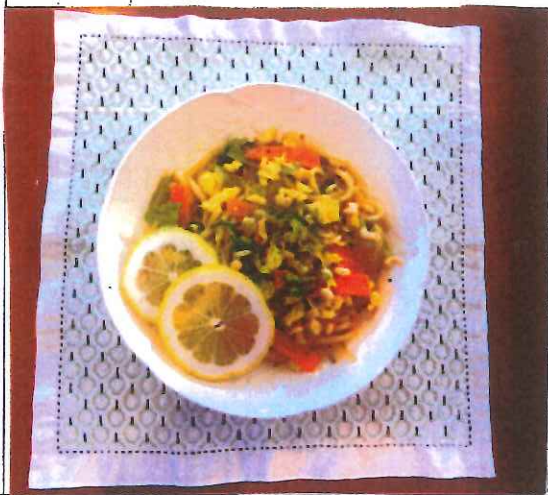
レシピ名	広島レモン果汁と野菜たっぷりあんかけ			
部門	<input type="checkbox"/> 主食の部	<input checked="" type="checkbox"/> 副食の部	<input type="checkbox"/> おやつ部	※該当するものに☑を入れてください。
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>①魚の切身は骨を取って油で揚げる</p> <p>②野菜を切ってフライパンで油で炒め器に取る</p> <p>③ボールに☆の言月味米汁をまぜておく</p> <p>④フライパンで野菜を炒めて☆合おせた言月味米汁を入れふたふたしたら片栗粉を水でといたものを入れあんにする。お皿に盛って出来上がり</p> <p>レモンの</p>		<p>【材料】 4人分</p> <p>魚切身...400g 片栗粉(ほろろ)適量 サラダ油 適量 ☆野菜は家にあったもの ☆めんつゆ(濃縮タイプ)30cc 水 200cc レモン汁大4 砂糖大2 片栗粉、水</p> 	
レシピの アピール ポイント	酸味がきいておいしい			

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 **ひろしま^{スーパー}焼うどん**

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。


【作り方】	【材料】4人分
<p>① 野菜を切る。 ピーマン、細切り たまねぎ、半月切り にんじん、たんざく切り キャベツ、ざく切り</p> <p>② ごま油でちりめんいりこをカリカリになるまでいためる。</p> <p>③ Aを入れ、塩こしょうを加えていためる。</p> <p>④ うどん玉を入れて混ぜる。</p> <p>⑤ ④に、たまごをとき入れ、焼く。</p> <p>⑥ ソースを入れて混ぜる。</p> <p>⑦ レモン汁を回し入れる。</p> <p>⑧ 皿に移して青のり、天かすをかける。</p>	<p>うどん 4玉</p> <p>ちりめんいりこ 大さじ4</p> <p>たまご 2個</p> <p>ピーマン 2個</p> <p>たまねぎ 1個</p> <p>にんじん 1本</p> <p>キャベツ 1本</p> <p>お好みみソース 大さじ10</p> <p>レモン汁 大さじ1</p> <p>青のり、天かす 適量</p> <p>塩こしょう 少々</p> <p>ごま油 大さじ1</p>



ごさい
 ナイト等で公開さ
 レンジする場合
 に伴い、レシピの
 形で、あらかじめご

レシピの
 アピール
 ポイント
 食材は、すべて広島県産を使用しました。レモンの香りがとてもよいです。五大栄養素のふくまれた、とてもバランスのよい Super 焼うどんです。しっかり食べてめんえきUP!

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 おつまみヒーマン			
部門 <input type="checkbox"/> 主食の部 <input checked="" type="checkbox"/> 副食の部 <input type="checkbox"/> おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。			
レシピ 【作り方】 ヒーマンをあらう。 ヒーマンのはしを 切ったゆと一番 苦い糸田戸所 を取る。ヒーマンを 半分に切った糸田戸 へする。レンジレンジ に入れても良い皿た 入れて。ごま油と とりからスープの素 を小さじ1ずつ入れま げて。600wで2分チ ンしてごまをふいて 完成。	【材料】4人分 ヒーマン1ぶくろ ごま油小さじ1 とりからスープの素 小さじ1 ごま適量		
レシピの アピール ポイント	おばあちゃんの火田で梨汁たヒーマンでかんたんにつ けて、大人のおつまみにも合うので良いです。		

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 **免疫力 U.M.A. ナムル**

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。

【作り方】	【材料】4人分
<p>①きゅうりをうすり輪切りにして塩もみしておく</p> <p>②トマトとタコを1口大に切る。</p> <p>③ボウルに①と②、しらすを加え、Aの旨味調味料を入れてよくまじる。</p> <p>④よく冷やしてできあがり!!</p>	<ul style="list-style-type: none"> きゅうり 1本 トマト 2コ タコ 80g しらす 30g ゴマ油 大さじ1 めんつゆ 大さじ3 さとう 小さじ1 しお 少々 <p>→広島県産</p>



※ 応募作
 れてい
 ※ 応募し
 がありま
 内容や
 了承く


さい
 件等で公開さ
 ンジする場合
 半い、レシピの
 で、あらかじめご

レシピの
 アピール
 ポイント **お母さんがよく作るトマトのナムルに、^{しらす}広島県産のタコも入れてアレンジしました。とっても簡単にできる。ちょっとした副菜におすすめ!!**

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 **食合定がんがんすすむ井...**

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。

	【作り方】	【材料】4人分
レシピ	<p>① キュベツは太めの縦切り である。かんがん(かんがん)</p> <p>② ボールに卵を割り入れ、 溶きほぐす。鍋に溶かし、 火を入れ煮詰める。</p> <p>③ ②のと12立上げたか、キュベツ とかんがんを入れる。</p> <p>④ 卵を入れて蓋をして煮、 1〜2分ほど火にかける。</p> <p>⑤ ちりめんを入れる。</p> <p>⑥ 一食反をよそい、具との時。</p> <p>⑦ ねぎをちがしてまぜ。</p>	<p>かんがん 6枚</p> <p>キュベツ 4分の1玉</p> <p>ちりめん(はす) 30g</p> <p>たまご 4個</p> <p>めんつゆ 1/2カップ</p> <p>しょうゆ 1/2カップ、みりん大さじ3</p>
		

レシピの
 アピール
 ポイント **※前にかんがんを入れて分かりやすくした所**

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 ひろしまレモン風味ポテトサラダ

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。

【作り方】

①じゃがいもをむいて、ゆでて、つぶす。

②きゅうりを輪切りにして塩締めをする。

③ハムとチーズは小さく切る。

④ゆでたまごを作って、小さく切っておく。

⑤①-④を合わせて、混ぜ合わせる。

⑥レモン汁をしぼって混ぜ合わせる。

【材料】4人分

- ・じゃがいも 3個
- ・きゅうり 1本
- ・たまご 2個
- ・ハム 5枚
- ・チーズ 1個
- ・レモン 1/2個
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩コショウ 少々



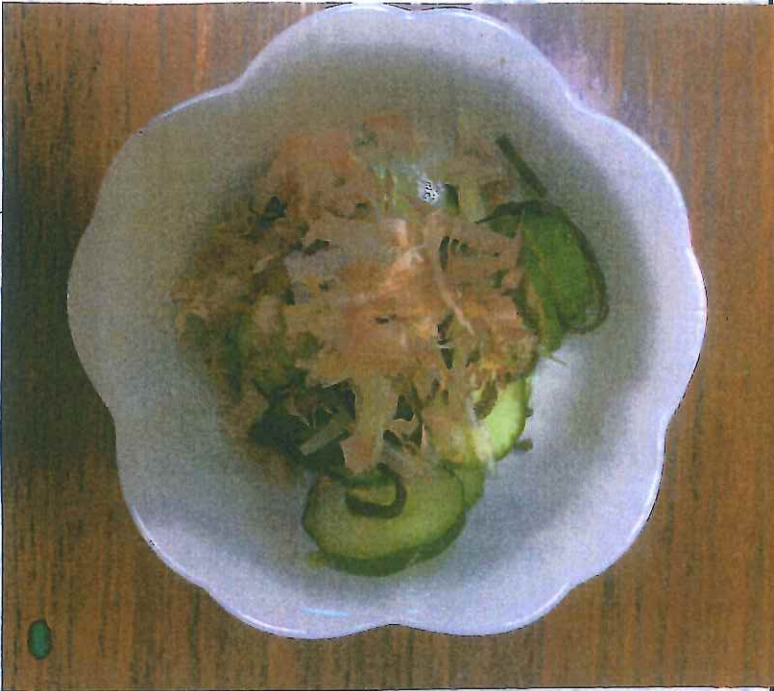
レシピのアピールポイント レモンのさわやかな風味がおいしいです。食べるのが止まらなくなりそうです。

おうぼようし きゅうしよく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 みょうがのシャキシャキこんぶあえ

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。

	【作り方】	【材料】 4人分
レシピ	<ul style="list-style-type: none">◦みょうがを細切りにする◦キュウリを輪切りにする◦切ったみょうかとキュウリをボールに入れる◦ボールの中に塩こんぶとまぜる◦お皿に入れてかつおぶしをかける。	<ul style="list-style-type: none">◦みょうが2こ◦きゅうり1本◦塩こんぶ◦かつおぶし



レシピの
アピール
ポイント 広島県産のみょうがとキュウリを合わせた副食です。シャキシャキ感をもとつくるために、キュウリを太く切ったりした方がいいと思います

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 **大崎上島フルーツゼリー**

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。

【作り方】

【材料】4人分

① レモン半分をしぼったものを水を合わせ200ccにしたものを小さな鍋であたためる。

レモン汁：半分しぼったもの

② ゼラチン1.3g、はちみつ2を加えて煮溶かす。

はちみつ：大さじ2はい

ミカン・レモン・ブルーベリー

適量 (かき割りのフルーツ)

③ あらねつがとれでかわれいそうこを入れて混ぜてかためる。オーブンで細かいゼリーにする。

④ ミカントレモンとブルーベリーを好きな形にきってのせる。



レシピの
 アピール
 ポイント **大崎上島のミカンやレモン、ブルーベリーをつかってゼリーをつくった。オーブンで細かいゼリーにした。**

おうぼようし きゅうしよく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 大山崎上島キラキラゼリー			
部門 <input type="checkbox"/> 主食の部 <input type="checkbox"/> 副食の部 <input checked="" type="checkbox"/> おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。			
レシピ 【作り方】 ① ホールにヨーグルトと石少とうを入れよく混ぜる。 ② ゼラチンにお湯を注ぎよく混ぜ合わせる。 ③ ①と②をよく混ぜ合わせ、グラスに入れて冷蔵庫で冷やす。 ④ ゼラチンに、50mlのサイダーと石少とうを入れ600Wのレンジで40秒加熱する。 ⑤ ④にサイダーとレモン汁と食用色素(青)を入れ混ぜ、冷蔵庫で冷やす。 ⑥ ④と⑤の工程で(緑)も作る。	【材料】4人分 フルベリー、レモン ヨーグルトゼリー ゼラチン 50g お湯 50ml ヨーグルト 150g 石少とう 40g (緑) ゼラチン 5g サイダー 250ml 石少とう 40g	キラキラゼリー (青) ゼラチン 5g サイダー 250ml 石少とう 40g 食用色素(青)少量 レモン汁 大1	(緑)少量 レモン汁 大1
レシピのアピールポイント	⑦ グラスのヨーグルトゼリーの上に、青と緑のゼリーをのせて、フルベリーレモンをかざる。 大山崎上島の海をゼリーにしてみました。		



おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 アコウとアサリのアゲアゲパッパ

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。

	【作り方】	【材料】4人分
レシピ	フライパンに油を いてニンニクを炒める 魚を入れる ワインを入れて焼く とする ササミを入れる	アコウ 1尾 アサリ 8尾 ニンニク 2かけ トマト 適量 ブロッコリー しおこしょう

レシピ 塩コショウで味を
をととのえる



レシピのアピールポイント 魚の旨みと野菜の組み合わせがおいしい。

おうぼようし きゅうしょく
 【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 ちりめんじゃこを入れたしゃけチキンパン

部門 主食の部 副食の部 おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。

	【作り方】	【材料】4人分
レシピ	1.しゃけ(はらみ)をフライパンで焼きます。 2.焼いたしゃけの身をほぐします。 3.チキンをさき(おんの)にマヨネーズとたまごしお、油を入れて混ぜる。 4.しゃけを焼いたフライパンの油を使い、しゃけとたまごしおを入れたいためます。 5.3のごはんを入れ、ちりめんじゃこを入れてごはんがパラパラになるまでいためます。 完成	しゃけ 2匹 ちりめんじゃこ 3 しゃけ(はらみ) 2匹 ちりめんじゃこ 100g ごはん 2合 マヨネーズ 大さじ2 たまごしお しょう油 大さじ1 しゃけ油 大さじ1




レシピのアピールポイント 広島県産の食材を使って栄養がたっぷりとおぼろ

6月15日まで

【令和2年度】

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名	ワッパツしいたけのフライ		
部門	<input type="checkbox"/> 主食の部 <input checked="" type="checkbox"/> 副食の部 <input type="checkbox"/> おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。		
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>① しいたけのくきを切る。</p> <p>② にんじん、たまねぎ、肉をうからせてハンバーグのタネのように作る。</p> <p>③ ②を①の中に入れる。</p> <p>④ ③に塩コショウをつける。</p> <p>⑤ ④に小麦粉とバターとパン米粉をつける。</p> <p>⑥ ⑤を油であげる。</p> <p style="text-align: center;">⑥完成</p>	<p>【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きめのしいたけ×8個 ・卵(少コ) ・バター ・パン米粉 ・小麦粉 ・塩コショウ ・油 ・あいびきミンチ×100g ・たまねぎ(しょう) ・にんじん(しょう) 	
レシピのアピールポイント	大山崎上島の肉厚しいたけをうからたこと。		

おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名	ちよいしゅわ! 甘夏炭酸ゼリー 夏のお届け		
部門	<input type="checkbox"/> 主食の部 <input type="checkbox"/> 副食の部 <input checked="" type="checkbox"/> おやつの部 ※該当するものに☑を入れてください。		
レシピ	<p>【作り方】</p> <p>①水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかす。</p> <p>②甘夏は半分に切り、1つは種を取り除き果肉を取り出します。もう1つは果汁を絞り、茶こしでこす。</p> <p>③鍋に②の果汁と砂糖を入れ、中火にかけます。フツフツした火から下ろし、①を入れよく混ぜ合わせます。</p> <p>④粗熱が取れたら炭酸水をゆくり入れ、静かに混ぜ合わせます。</p> <p>⑤カップに②の果肉を入れ、④を注ぎます。ラップをして冷蔵庫で2時間程冷やし固めたら完成です。</p>	<p>【材料】4人分</p> <p>甘夏 1個</p> <p>炭酸水(常温) 200ml</p> <p>砂糖 50g</p> <p>粉ゼラチン 9g</p> <p>水 大さじ2</p>	
レシピのアピールポイント	夏は、さわやかなスイーツがほしいと思ったので炭酸水を入れてちよいしゅわかなスイーツにしました。		



おうぼようし きゅうしょく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名	キュウリとカニカマとタコのマヨネーズあえ		
部門	<input type="checkbox"/> 主食の部 <input checked="" type="checkbox"/> 副食の部 <input type="checkbox"/> おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。		
レシピ	<p style="text-align: center;">【作り方】</p> <p>はじめに、キュウリをうすく切り塩でもみます。その間にタコを食べやすい大きさに切ります。そして、キュウリを洗いしぼります。しぼったキュウリとタコとカニカマをませあわせ、きいごにマヨネーズを入れて、しあげにブラックペーパーをふりかけると完成です。</p>	<p style="text-align: center;">【材料】4人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キュウリ 2本 ● カニカマ 4つ ● ゆでタコ 85g ● 塩 少量 ● マヨネーズ 適量 ● ブラックペーパー (しおこしょう) 	
レシピの アピール ポイント	広島県産のキュウリを使って作りました。 手軽に作れるのでおすすめ!!		



おうぼようし きゅうしよく
【応募用紙】「ひろしま給食」レシピ

レシピ名 カラフル野菜のメンチカツ(カツ)		
部門 <input type="checkbox"/> 主食の部 <input checked="" type="checkbox"/> 副食の部 <input type="checkbox"/> おやつ部 ※該当するものに☑を入れてください。		
レシピ 【作り方】 ①小松菜をゆでる。 ②Aをすずみでじん切りにする。小松菜の水分を絞る。 ③ホウレンソウA,Bを入れよくこねる。 ④8等分にして空気をぬきながら成形する。 ⑤小麦粉→たまご→10%米分の川真番に衣をつける。 ⑥油で火が通るまであじる。 ⑦お好みでソースをかけて食べる	【材料】4人分 合い塩ミンチ 500g 玉ネギ 1/2こ しいたけ(大きいもの2車輪つかう) } A 人参 1/2本 小松菜 1/2束 コーン 80g 小麦粉 120g 牛乳 大さじ1 しょう油 適量 しょうゆ 小さじ1/2、お好み 2/2	お好みソース (1人分) 小麦粉 たまご パン粉 } 適量 B:油
レシピの アピール ポイント	私の好きな小松菜としいたけを大きめのメンチカツにするとおいしく食べれるかと思いついた。大山崎上島のしいたけ産のしいたけ、他色とりの良い野菜を入れてカラフルなメンチカツです。	

