



グランプリ



トマトのいろいろ ディッピングソース ～トマトこくふく!～

新垣 阿裕美さん



材料【4人前】

トマト 大2個、玉ねぎ 小2個、ピーマン 1個、えのきだけ 1/2袋、鶏胸肉 150g、コンソメキューブ 2個、ケチャップ 大さじ1と1/2、オリーブオイル 大さじ2、じゃがいも 中2個、ハーブソルト 少々、レタス 4枚、食パン 4枚

作り方

～ディッピングソース～

- 【1】玉ねぎ、ピーマンは千切りに、えのきだけは半分に切りほぐし、鶏胸肉は1cm角のキューブ状に切る。
- 【2】フライパンにオリーブオイルを大さじ1ひき、【1】の玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 【3】玉ねぎがしんなしたら、【1】の鶏胸肉を加え、焼き色がつくまで炒める。
- 【4】【1】で切った残りの野菜（ピーマン、えのきだけ）を、フライパンに入れ、炒める。
- 【5】トマトはヘタを取り、ミキサーに入るくらいの大きさに切ったら（皮は剥かず1個を8等分くらいに切る）ミキサーにかけ、鍋に入れる。
- 【6】【5】の鍋に【4】を加え、煮込み（約20分。煮込み具合によって多少時間は調整）、コンソメキューブとケチャップ

で味付けをする。

～ディップするもの（じゃがいも）～

- 【1】じゃがいもを1cmくらいの太さの棒状に切る。
- 【2】（新しい）フライパンにオリーブオイルを大さじ1ひいて、じゃがいもを炒める。
- 【3】じゃがいもにハーブソルトをかける。レタスはじゃがいもの下に添える。

～ディップするもの（食パン）～

- 【1】食パンを半分に切り、さらに5等分して、食パン1枚を10等分にする。
- 【2】トースターで3分焼き、盛り付ける。

入賞
理由

レシピ名の副題「トマトこくふく!」からも伝わってきますが、トマトが苦手な子でもおいしく食べられるような工夫がなされており、料理を通じて友だちを笑顔にしたいという、新垣さんの温かい想いがこもった思いやりのあるレシピでした。

今後、学校給食の現場で活用が広がってほしいと思う素晴らしいメニューでした。これからも料理を通じて笑顔の輪を広げてくれることを期待しています。

審査員：寺崎 久明（主催・公益財団法人東京都農林水産振興財団 理事長）



給食提供時のレシピ

トマトのいろどりトースト



ディッピングソースを活かしてパンに塗って焼き上げると学校給食でも活用できます。

●栄養価[1人前]●

●エネルギー…305kcal ●タンパク質…10.7g ●脂質…13.1g

材料[4人前]

パン6枚切り 4枚、トマト大 1個、玉ねぎ 1/2個、ピーマン 1/2個、えのきだけ 1/2袋、鶏ひき肉 80g、ケチャップ 大さじ1、コンソメキューブ 1個、オリーブオイル 大さじ2

作り方

- [1]玉ねぎ、ピーマン、えのきだけは千切りにする。
- [2]フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎをよく炒める。
- [3]鶏ひき肉を加えて色がつくまで炒める。
- [4]ピーマンとえのきだけを加えて炒める。
- [5]トマトはさいの目に切って[4]の中に入れ10分程度煮込む。
- [6]ケチャップとコンソメを入れて煮込み、パンに塗れる程度まで煮詰める。
- [7]パンに塗ってトースターで5分程度焼く。

給食用アレンジの工夫

- ・給食で使用するにあたって分量を基準に合うように変更しました。
- ・ディップソースをパンに塗って焼くことで給食に使用可能となりました。

食育情報

- ・世界で一番多く食べられている野菜はトマトです。日本ではサラダにして食べますが他の国では煮込み料理によく使われます。
- ・トマトが赤くなると医者が青くなるということわざがあるようにトマトには栄養がいっぱい。



おすすめの付け合わせ



ホワイトシチュー

●栄養価[1人前]●

●エネルギー…515kcal ●たんぱく質…17.5g ●脂質…28.8g

材料[4人前]

肉(鶏肉・豚肉) 250g、玉ねぎ 中2個、じゃがいも 中2個、にんじん 中1本、サラダ油(バターでも可) 大さじ1、水 6カップ、牛乳 1/2カップ(100cc)、市販のホワイトシチューのルー 1/2箱

作り方

- [1]鍋にサラダ油を入れて肉と野菜を焦がさないように炒める。
- [2]水を加え沸騰したらアクを取り、材料が柔らかくなるまで煮る。
- [3]火を止めルウを入れて溶かし再び弱火にしてとろみがつくまで煮込む。
- [4]牛乳を入れて約5分程煮込んで出来上がり。



ブロッコリーのサラダ

●栄養価[1人前]●

●エネルギー…72kcal ●たんぱく質…4.6g ●脂質…4.1g

材料[4人前]

ブロッコリー 1株、【ドレッシング】味噌 小さじ1、砂糖 小さじ1、醤油 大さじ1/2、おろしにんにく 小さじ1、酢 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1、鶏ガラスープの素 小さじ1/4

作り方

- [1]ブロッコリーは小房に分けて切って茹でて冷ましておく。
- [2]ボウルにドレッシングの調味料をすべて混ぜてドレッシングを作る。
- [3]ボウルの中に[1]を入れて味付けする。



とうもろこしさんや 枝豆さん
東京産野菜賞



まるごとトマトの 夏ピラフ

末満 玲香さん



材料【4人前】

米 2合、玉ねぎ 1/2個、トマト 1個、枝豆 100～200g、トウモロコシ 200g（約1本）、コンソメキューブ 1個、塩 小さじ1/2

作り方

- 【1】米を研ぎ、2合分の水（分量外）を入れ30分以上浸水させる。
枝豆は沸騰後5分くらい茹でる。トウモロコシは一般的な茹で時間で茹で上げ、冷ましておく。
- 【2】玉ねぎはみじん切りにする。トマトはヘタを取り、ヘタのあった方とは反対側に十字に軽く切り込みを入れる。

- 冷ましておいたトウモロコシは包丁で実をそぎとる。コンソメキューブを細かくくだく。
- 【3】【1】の米にくだいたコンソメキューブ、塩を入れ混ぜる。トマトを真ん中にのせ、周りにトウモロコシ、玉ねぎをのせて炊く。
 - 【4】枝豆をさやから取り出す。米が炊き上がったら枝豆を入れて、全体を混ぜる。

入賞
理由

トマト中心に、夏らしい食材を使った彩り鮮やかなピラフでした。枝豆以外の食材を炊飯器に入れて調理できるので、その間に他の調理に時間を使えるのが良いですね。
末満さんの包丁使いと調理の進行、丁寧で安定していました。トマトの旨味と酸味がバランス良く仕上がっていて、学校給食に活かそうです。



審査員：白井 ひで子（元栄養教諭、三信化工株式会社 食育アドバイザー）

給食提供時のレシピ

まるごとトマトの夏ピラフ



トマトを丸ごと入れてごはんを炊き上げるところ。
トマトを切らないので、トマトの香りも旨味も
すべて米が吸収して美味しくなります。

●栄養価[1人前]●
・エネルギー…272kcal ・たんぱく質…4.9g ・脂質…2.6g

材料[4人前]

米 300g、トマト 1個(200g)、玉ねぎ 1/2個、サラダ油 0.3g、冷凍ホールコーン 25g、冷凍むき枝豆 20g、スープの素 小さじ2、塩 小さじ1/2

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒めて冷ましておく。
- 【1】米を研いで炊飯の準備をしておく。
- 【2】冷凍ホールコーン・冷凍むき枝豆を解凍しておく。
- 【3】浸漬した米にスープの素と塩を加え、丸ごとのトマトを置き、炒めた玉ねぎ、【2】の冷凍ホールコーン・冷凍むき枝豆を入れて炊飯する。
- 【4】炊き上がったらトマトを崩しながら全体を混ぜ合わせる。

給食用アレンジの工夫

大量に調理する給食の場合、トウモロコシと枝豆を生で使うことが難しいので、冷凍のホールコーンと冷凍のむき枝豆を使用します。

食育情報

トマトはナス科の野菜です。そしてなんとじゃがいももナス科の野菜です。じゃがいもが花を咲かせて、土の中で実をつけ始め収穫時期を迎えると、じゃがいもの茎にはミニトマトのような緑の実がつきます。同じ仲間なのだと感じられるような光景です。



おすすめの付け合わせ



おからポテトコロッケ

●栄養価[1人前]●
・エネルギー量…112kcal ・たんぱく質…2.5g ・脂質…6.0g

材料[4人前]

おから 100g、じゃがいも 200g(3個)、にんじん 30g※、玉ねぎ 50g(1/4個)※、卵(溶き卵) 20g(大さじ1)、でん粉 大さじ1、醤油 小さじ3、塩 ひとつまみ、こしょう ひとつり、揚げ油、【ソース】ウスターソース 大さじ2、中濃ソース 大さじ2

※ みじん切り

作り方

- じゃがいもは蒸してつぶしておく。
- おからは蒸しておく。(電子レンジで2分程度)
- ソースを混ぜておく。
- 【1】おからとじゃがいもを合わせて混ぜておく。
- 【2】にんじん、玉ねぎを炒めて塩こしょうする。
- 【3】すべてを混ぜ合わせた後、卵、でん粉、醤油を加えてよくこねる。
※野菜から出る水分によりでん粉の量を調整する。
- 【4】4つに分けて小判型に成型して油で揚げる。
- 【5】揚げたもの全体にソースをかける。



春雨スープ

●栄養価[1人前]●
・エネルギー量…63kcal ・たんぱく質…3.9g ・脂質…1.5g

材料[4人前]

鶏肉 80g※1、酒 小さじ1、にんじん 1/4本(40g)※2、長ねぎ 1/4本(60g)※3、春雨 20g、小松菜 2株※4、もやし 30g、薄口醤油 大さじ1/2、塩 小さじ1/2、こしょう 少々、ブイヨン 1個(又は鶏がら20g)、水 100g

※1 小間切り、※2 ちょう切り、※3 斜め切り、※4 1cm程度に切る

作り方

- 水が沸騰したらブイヨンを加えてスープを作る。(鶏ガラを使って時間をかけてスープをとる。)
- 鶏肉に酒をふっておく。
- 小松菜を切って茹でておく。
- 春雨を戻しておく。
- 【1】煮立ったスープに鶏肉を加えて煮る。
- 【2】にんじんを加えて一煮立ちさせる。
- 【3】調味料・もやしを加えて一煮立ちさせる。
- 【4】茹でた春雨を加え、長ねぎと茹でた小松菜をちらし、味を調えて仕上げる。



アイデア賞



トマトな大根餅

萩原 鈴介さん



材料【4人前】

大根(皮をむく) 230g、トマト 中2個、小松菜 1株、桜エビ 6g、薄力粉 80g、片栗粉 95g、塩 小さじ1、ごま油 適宜、大根のゆで汁 130mlプラスα

～タレ～ 酒 大さじ2、砂糖 大さじ1、醤油 大さじ2、ラー油 適宜(お好みで)

作り方

- 【1】トマトを上から1/3くらいのところで切る。中身(種やゼリー状の部分)はタレに使うため、くりぬいて別容器に移しておく。それ以外の部分は具として使うため、ヘタを取ったら全てをさいの目切りにする。
- 【2】小松菜は茹でて(冷水に浸してから)絞り、さいの目切りにしたトマトと同じくらいの大きさに切る。
- 【3】大根はマッチ棒位のサイズ(6～7cm×2mm)細切りにする。
- 【4】鍋に切った大根と桜エビを入れ、ひたひたになるくらいの水(分量外)を入れ、大根が柔らかくなるまで茹でる。
- 【5】【4】をざるでこし冷まして、さいの目切りにしたトマトと小松菜と混ぜておく。茹で汁は残し冷ましておく。
- 【6】ボウルに薄力粉と片栗粉、塩を入れ泡立て器で混ぜておく。【5】の茹で汁を少しずつ混ぜながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。130ml加えてもまだ生地が硬いようであれば様子を見て茹で汁をさらに加える。

- 【7】【6】の生地に【5】の具材を入れて軽くかき混ぜ、耐熱容器に入れる(深さは5cm程度)。
- 【8】表面をならし、ラップをふんわりかける。電子レンジ600wで3分、位置をかえてさらに3分、500wで4分加熱する。全体に透明感がでたら電子レンジから取り出し、粗熱をとる。
- 【9】耐熱容器から取り出し食べやすい大きさに切る。
- 【10】【9】をフライパンで多めのごま油で表面がカリカリになるまで焼いたら出来上がり。

～タレ～ ※【8】の粗熱をとっている間にタレを作る。

- 【1】くりぬいたトマト(種やゼリー状の部分)を包丁もしくはスプーンで細かくし、ボウルに移す。
- 【2】酒、砂糖、醤油を加え、電子レンジ600wで1分加熱する。お好みでラー油を加えてもおいしい。

入賞理由

台湾出身のひいおばあさんを想って作った、台湾の郷土料理の大根餅、ほんわか心が温くなりました。大根餅にトマトと小松菜が入っているので、赤と緑が透けて見えてきれいです。中はモチモチ、外はカリカリに焼き上げて、トマトの酸味が効いたしょうゆダレをかけていただきます。物語があり、トマトを活かしたアイデアに富んだステキなお料理「トマトな大根餅」です。

審査員：田中 延子(元文部科学省 学校給食調査官、株式会社オフィス田中 代表取締役、淑徳大学看護栄養学部 客員教授)



給食提供時のレシピ

トマトな大根餅



トマトの実と種の部分をそれぞれの特徴を活かして、余すところなく活用しているところが良いです。また、電子レンジを活用して調理するところが家庭で取り組みやすいところです。

●栄養価[1人前]●

●エネルギー量…168kcal ●たんぱく質…4.8g ●脂質…0.9g

材料[4人前]

大根 200g^{※1}、トマト 中玉1個^{※2}、小松菜 100g(4株)^{※3}、桜エビ 20g、でん粉 20g、小麦粉 120g、塩 小さじ1、ごま油 小さじ1/2、水(大根茹で汁) 40g、【トマト(種部分)^{※4}】醤油 大さじ3、酒 大さじ1/2、砂糖 大さじ1

※1 細切り、※2 中身を抜いてボウルに。他はさいの目切り、※3 1cm切り、※4 細かくしておく

つくり方

- 小松菜は切って茹でておく。
- トマトはヘタを取って中身をくりぬき別にしておく。

- 【1】細切りにした大根と桜エビを鍋に入れ、ひたひた程度の水を加えて大根が柔らかくなるまで煮る。
- 【2】大根が柔らかくなったらザルにあげ冷やす。煮汁は取っておく。
- 【3】大根が冷めたら小松菜とトマトを混ぜておく。
- 【4】小麦粉とでん粉と塩を混ぜておき冷めた大根の茹で汁を少しずつ加えて混ぜる。硬さの調整をする。
- 【5】【4】に【3】を加えて混ぜる。
- 【6】天板に生地を流して焼く。180℃ 8分位、焼き加減を確認しながら時間を延長していく。
- 【7】焼き上がった大根餅を人数分に切る。食べる時にタレをかける。

～タレ～

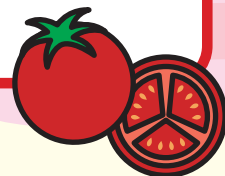
くり抜いたトマトの中身を少しほぐして、調味料を加えて加熱する。(中心温度75℃ 1分)

給食用アレンジの工夫

給食では電子レンジの調理は難しいです。スチームコンベクションを活用することになるので、小麦粉と片栗粉(でん粉)の割合を変更しました。ややチヂミに近い感じもあります。

食育情報

大根餅は台湾などで食べられている料理です。大根と米粉が主な材料となり、えび・ねぎ・ベーコンなどの具材が使われます。蒸して調理した後に油で表面をカリッと焼いて香ばしく仕上げる「カリッモチッ」とした料理です。



おすすめの付け合わせ



ジャージャー麺

●栄養価[1人前]●

●エネルギー量…227kcal ●たんぱく質…9.9g ●脂質…8.1g

材料[4人前]

中華麺(ちゃんぽん麺でも可) 400g、ごま油 小さじ1、サラダ油 小さじ2(中華麺用)、サラダ油 小さじ1(炒め用)、にんにく 1片^{※1}、しょうが 1片^{※1}、長ねぎ 80g^{※1}、豚ひき肉 200g、玉ねぎ 100g^{※1}、竹の子(水煮) 100g^{※1}、にんじん 100g^{※1}、干し椎茸 2g^{※1}、にら 20g^{※2}、水 200g、赤味噌 20g(大さじ1と1/2)、八丁味噌 20g(大さじ1と1/2)、砂糖 3g(小さじ1)、醤油 12g(小さじ2)、豆板醤 1.5g(小さじ1)、でん粉3g(小さじ2) ※1 みじん切り ※2 2cmカット

つくり方

- 中華麺は茹でてよく水にさらし、ごま油とサラダ油を混ぜてまぶしておく。
- 調味料は合わせておく。

- 【1】サラダ油を敷きんにく・しょうが・長ねぎを香りよく炒める。
- 【2】【1】に豚ひき肉、玉ねぎ、にんじん、竹の子、干し椎茸を入れ炒める。
- 【3】材料が炒められたら合わせておいた調味料と水を加えて煮る。
- 【4】にらを加え味をととのえて、でん粉でとろみをつける。
- 【5】茹でた中華麺に肉みそを乗せて食べる。



やさいの ごま酢あえ

●栄養価[1人前]●

●エネルギー量…37kcal ●たんぱく質…1.0g ●脂質…2.0g

材料[4人前]

生わかめ 15g^{※1}、白菜 120g^{※2}、にんじん 40g^{※2}、ほうれん草 50g^{※3}、白すりごま 5g(小さじ2)【和え衣】砂糖 小さじ2、サラダ油 小さじ1、醤油 小さじ1と1/2、酢 小さじ1、水 小さじ1 ※1 小さめに切る ※2 短冊切り ※3 3cmカット

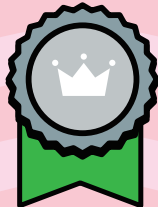
つくり方

- 和え衣の材料をすべて合わせて加熱し冷ましておく。
- 生わかめは切って塩を抜いておく。

- 【1】沸騰したお湯ににんじんを入れて一煮立ちさせる。
- 【2】ほうれん草、白菜、わかめを加えて茹でる。
- 【3】お湯からあげて流水でよく冷やして水を切る。
- 【4】水分をよく切って白すりごまを合わせておく。
- 【5】冷ました和え衣と合わせる。



ひょうげん りょくしょう
表現力賞



トマうま超元気! カレーラーメン

酒井 寛和さん



材料【4人前】

トマト 小4個、豚こま肉 200g、玉ねぎ 小1個、小松菜 2株、にんにく 2片、ピザ用チーズ 50g、中華生麺（細麺）3玉、ごま油 大さじ1、めんつゆ（濃縮）大さじ4、カレールウ（甘口）4人分、はちみつ 大さじ1、塩・こしょう 少々、水 800ml

作り方

- 【1】トマトを2種類の切り方で切る。まずは仕上げのトッピング用に、チャーシューのような7mm程度の輪切りにしたトマトを4枚作る。残りのトマトはスープの出汁用にざく切りにする。
- 【2】豚こま肉に塩とこしょうをふる。玉ねぎは、縦1/4に切り、繊維を断つように横切りで4mm厚程度に切る。
小松菜は2.5cmに切る。にんにくは横向きにスライスする。
- 【3】スープを作る。大きめのフライパンににんにく

とごま油を入れて火にかける。香りが出てきたら玉ねぎを入れて炒めて、続いて豚こま肉、小松菜、ざく切りにしたトマトを加えてよく炒める。全体的に火がしっかり通ったら、めんつゆ（濃縮）、水、カレールウ（甘口）、はちみつを加えて中火で5～7分煮る。

【4】中華生麺を茹でる（90秒～120秒）。

【5】中華生麺が茹で上がったなら、ざるにあげてどんぶりに入れる。

【3】のスープを注いで、トッピング用の輪切りにしたトマトとピザ用チーズをのせる。

入賞理由

トマうま超元気!カレーラーメンの味はもちろんですが、「トマトがチャーシューみたいに輝くように調理するのが一番のこだわり」という表現力、12回試作して欧州カレーの甘口が合うことを発見したストーリーにまつわるプレゼンテーションが素晴らしかったです。

審査員：江口 敏幸（元栄養教諭、公益社団法人全国学校栄養士協議会 監事、三信化工株式会社 食育アドバイザー）



給食提供時のレシピ

トマうま東京カレーラーメン



プチトマト2個をトッピングして東京野菜の代表の小松菜も入れた東京産のカレーラーメンを作りました。

●栄養価[1人前]●

・エネルギー…659kcal ・タンパク質…23.6g ・脂質…25.4g

材料[4人前]

中華麺(細麺) 3玉、プチトマト 8個、トマト 1個、豚こま肉 200g、玉ねぎ 大1個、小松菜 2株、にんにく 2片、ごま油 大さじ1、めんつゆ 大さじ4、カレールウ甘口 4人分、はちみつ 大さじ1、塩・こしょう 少々、水 6カップ

作り方

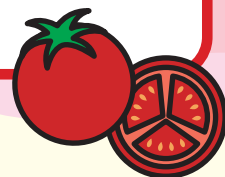
- 【1】プチトマトは湯で洗って冷ましておく。大きなトマトはだし用にざく切りしておく
- 【2】豚肉に塩、こしょうをしておく。玉ねぎは半分に切ってスライス、小松菜は2cm程度に切っておく。にんにくはスライスしておく。
- 【3】フライパンにごま油を入れてにんにくを炒め、玉ねぎ、豚肉を加えて炒める。トマト、小松菜を加えて炒める。
- 【4】水、めんつゆ、カレールウ、はちみつを入れて煮る。
- 【5】中華麺を2分程度茹で井に入れ【4】のスープを注ぎトッピングにプチトマト2個をのせる。

給食用アレンジの工夫

- ・給食では生のトマトを使用できません。そこでブランチングしたプチトマトを2個トッピングしました。
- ・東京産のトマトと東京産の小松菜を使って作りました。

食育情報

カレーライスもラーメンも子供たちが大好きな料理です。この2つを取り入れたのがこのカレーラーメンです。現在では味噌・醤油・塩味のラーメン、スープも鶏、豚、魚介などから作るたくさんの種類のラーメンが考えられています。



おすすめの付け合わせ



棒餃子

●栄養価[1人前]●

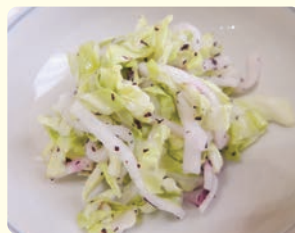
・エネルギー…119kcal ・たんぱく質…5.8g ・脂質…5.2g

材料[4人前]

餃子の皮 大8枚、豚ひき肉 80g、キャベツの葉 2枚、にら 4本、にんにく 1片、しょうが 小さじ1/2、ごま油 小さじ1/2、塩 小さじ1/2、
*表面に塗るごま油 小さじ1/2、サラダ油 小さじ1/2

作り方

- 【1】野菜はみじん切りして豚ひき肉と混ぜる、調味料も入れて混ぜ4等分にする。
- 【2】餃子の皮を1本に2枚使って
【1】を入れて包む。
表面にごま油とサラダ油を塗ってフライパンで焼く。
- 【3】焼き色がついたら裏替えし両面を焼く。



キャベツと大根の ゆかり和え

●栄養価[1人前]●

・エネルギー…7kcal ・たんぱく質…0.4g ・脂質…0.3g

材料[4人前]

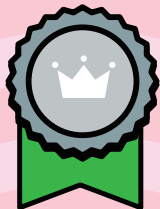
大根 60g、キャベツ 2枚、塩 小さじ1/2、ゆかり 小さじ1/2

作り方

- 【1】大根は千切りにする。キャベツは少し太めの千切りにする。
- 【2】キャベツと大根を合わせて塩でつける。
- 【3】【2】の水気を捨ててゆかりであえる。



ちやうり たつじんしょう
調理達人賞



胡麻味噌 トマトつけ麺

高橋 敏輝さん



材料[4人前]

トマト 2個、豚バラ肉切り落とし 100g、にんにく 1片、生姜 1片、コチュジャン 小さじ1、ごま油 大さじ1、水 400ml、和風顆粒だし 大さじ1、醤油 50cc、みりん 30cc、酒 15cc、味噌 20g、練りごま 10g、炒りごま 大さじ1、もやし 120g、きゅうり 1/2本、卵 4個、中華生麺(中細ちぢれ麺) 4玉

作り方

- 【1】お湯(分量外)を沸かし、ゆで卵を作り(6分半)冷水で冷やしておく。(卵は、常温の場合は沸騰した状態から6分半、冷蔵庫から出した場合は7分茹でる)
- 【2】にんにく、生姜はみじん切り、トマトはヘタを取り1cmの角切り、豚バラ肉切り落としは2~3cmに切り、きゅうりはマッチ棒くらいの千切りにする。もやしは軽く下茹でて水気を切っておく。小松菜は2.5cmに切る。にんにくは横向きにスライスする。
- 【3】鍋にごま油、にんにく、生姜、コチュジャンを入れ弱火で香りが出てきたら、豚バラ肉切り落としを入れ中火にして色が変わるまで炒める。
- 【4】色が変わったら、トマト、水、和風顆粒だし、醤油、みりん、酒を入れ煮たててアクを取る。
- 【5】アクを取ったら味噌、練りごまを溶かし入れた後、少し(約2分)煮込む。
- 【6】煮込んでいる間にゆで卵の殻をむいて糸で半分にカットする。
- 【7】中華生麺を表示時間より1分余分に茹で、冷水で冷やして水気を切り、器に盛り付けて、トッピングのもやし、きゅうり、ゆで卵をのせる。
- 【8】【5】のつけ汁の味を確認したら、炒りごまを加えて器に盛る。

入賞
理由

3つの火口を操りながらの絶妙なゆで卵の火入れ、糸でゆで卵を切る、茹でた麺をしっかりもみ洗いしてコシを出すなど、レベルの高い調理でした。リズム良くスムーズに動きまわる姿は、熟練のシェフのようで素晴らしかったです。

審査員: 薮崎 友宏(南青山Essence オーナーシェフ)



給食提供時のレシピ

胡麻味噌トマトつけ麺



トマトの美味しい季節につけ麺はよく合う。
そのつけ汁にトマトと豚肉がたっぷり使われているので
暑さに疲れた体が元気になる料理です。

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー量…371kcal ●たんぱく質…15.9g ●脂質…12.5g

材料[4人前]

蒸し中華麺 500g、サラダ油 大さじ1/3、ごま油 小さじ2(中華麺用)、ごま油 小さじ1(炒め用)、しょうが 小さじ1※1、にんにく 小さじ1※1、長ねぎ 1/3本※1、豚肉小間切 100g、トマト 1個※2、
トマト水煮 50g※3、赤味噌 50g(大さじ3)、コチュジャン 小さじ1/2、醤油 大さじ2、みりん 小さじ1と1/2、酒 小さじ1と1/2、白練りごま 10g、白いりごま 10g(大さじ1)、厚削りぶし 4g、水 300g、もやし 150g、うずら卵 8個

※1 みじん切り、※2 1cm角に切る、※3 ザク切りにする

給食用アレンジの工夫

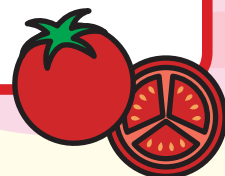
給食のつけ麺にゆで卵を切るのは難しいのでうずら卵に変えました。
つけ汁によりトマト感を出すために
トマトの水煮を加えました。ヘルシー濃厚なつけ汁です。

作り方

- 蒸し中華麺は時間を見て茹でて水冷し、サラダ油とごま油を混ぜてまぶしておく。
 - 削りぶしでだしを取る。
 - もやしは茹でて別だしにする。
 - うずら卵の水煮を茹でて1人2個、別だしにする。
- 【1】ごま油を引きしょうが、にんにく、コチュジャンを入れ香りが出たら豚肉を加える。
 - 【2】豚肉の色が変わったら、トマトと長ねぎを加え炒めてトマト水煮も加える。
 - 【3】だし汁、醤油、みりん、酒を加えて煮込む。
 - 【4】赤味噌と白練りごまを溶かし入れ少し煮込む。
 - 【5】味を確認して白いりごまを加えて仕上げる。

食育情報

トマトと味噌は共通するものがあります。「グルタミン酸」という旨味の成分です。味噌とトマトを組み合わせることで旨味がより増して美味しくなります。また、つけ麺は汁と麺が別にあるので汁のつけ方によって自分好みの味で楽しめますね。



おすすめの付け合わせ



キャベツサラダ

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー量…38kcal ●たんぱく質…1.1g ●脂質…1.3g

材料[4人前]

キャベツ 4枚、きゅうり 60g(1/2本)、冷凍ホールコーン 40g(大さじ2と1/2)、りんご酢 小さじ2、塩 小さじ1/2、砂糖 小さじ1、白ワイン 小さじ1、
サラダ油 大さじ1

～ドレッシング～

りんご酢 小さじ2、塩 小さじ1/2、砂糖 小さじ1、白ワイン 小さじ1、サラダ油 大さじ1

作り方

- ドレッシングの調味料を合わせて加熱して冷ましておく。
 - キャベツは短冊切り、きゅうりは斜め半月切りにする。●冷凍ホールコーンは熱湯で解凍する。
- 【1】キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーンは熱湯をくぐらせて冷ましておく。
 - 【2】食べる直前にドレッシングと合わせる。



かぼちゃのケーキ

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー量…152kcal ●たんぱく質…3.3g ●脂質…0.9g

材料[4人前]

ホットケーキミックス 80g、かぼちゃ 110g※、卵 40g(1個)、牛乳 20g、バター 8g、砂糖 20g、マドレーヌカップ 4枚

※ 蒸してつぶす

作り方

- バターを溶かしておく。
 - 卵を割って攪拌する。
- 【1】かぼちゃを切って蒸してつぶしておく。
 - 【2】攪拌した卵、牛乳、バター、砂糖を合わせる。
 - 【3】【2】とホットケーキミックスを合わせてさっくり混ぜる。
 - 【4】【3】につぶしたかぼちゃを合わせる。
 - 【5】マドレーヌカップに注ぎ分けて200℃で15分を目安にオーブンで焼く。