

第18回全国学校給食甲子園 応募レシピ (4人分)

桜川市学校給食センター

【つくば鶏のチーズタッカルビ】

- ・つくば鶏もも切身 皮なし 50g×4切れ
- ・酒 小さじ1
- ・おろししょうが 1cm
- ・おろしにんにく 1cm
- ・さとう(上白糖) 小さじ1強
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2
- ・コチュジャン 小さじ1
- ・キムチ(筑西きむち) 20g
- ・たまねぎ 40g
- ・さつまいも 20g
- ・ミックスチーズ 20g

- ①鶏肉に酒、しょうが、にんにくで下味をつける。
- ②たまねぎの皮をむき、スライスする。さつまいもは薄めの拍子切り(短冊切り)にし、水にさらし、水気を切る。
- ③さとう、しょうゆ、コチュジャン、キムチ、さつまいもと②をまぜる。
- ④フライパンに①と③を入れ、蒸し焼きにする。火が通ったら上からチーズをかけて溶かし、盛り付けたら完成。

◎給食では紙カップで作りますが、ご家庭ではフライパンでもホイル焼きでもできます。



【しらすと県産野菜のナムル】

- ・こまつな 80g
- ・モロヘイヤ 40g
- ・もやし 60g
- ・しらす 8g
- ・にんじん 20g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ1と1/2
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1

- ①野菜をよく洗い、皮をむいて食べやすい大きさに切る。(こまつな 3cm、モロヘイヤ 1cm、にんじん 千切り)
- ②野菜をゆでて冷やし、水気を切る。
- ③しらすをフライパンで乾煎りし、冷ます。
- ④②と③、調味料を和え、盛り付けて完成。



【キングポークとトマトの卵スープ】

- ・キングポーク 豚小間 40g
- ・おろしにんにく 1cm
- ・油 小さじ1
- ・木綿豆腐 60g
- ・にんじん 40g
- ・たまねぎ 60g
- ・乾燥きくらげ千切り 4g
- ・えのきたけ ほぐし 30g
- ・溶き卵 80g(2個分)
- ・県産トマトジュース 80g(トマト缶でも可)
- ・洋風だし 小さじ1/2(コンソメでも可)
- ・中華だし 小さじ1/2(とりがらだしでも可)
- ・塩 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 小さじ1

- ①野菜をよく洗い、皮をむいて切る。(にんじん いちょう切り、たまねぎ スライス)
- ②豆腐をさいの目切りにする。
- ③豚肉を油とにんにくで弱火で炒め、①を加える。
- ④③に水とだしを入れ、煮詰める。
- ⑤豆腐、えのき、きくらげを加え、火を通す。
- ⑥トマトを加え一煮立ちさせたら、塩こしょうで調味する。調味したら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑦溶き卵を回し入れ、火を通す。
- ⑧盛り付けて完成。

