




副菜の部

最優秀賞レシピ

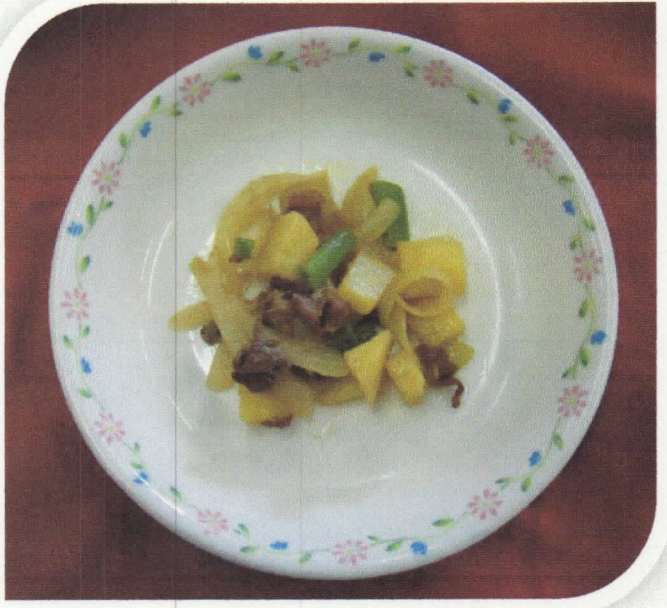
学校名	忠海西小学校	学 年	2 年	名 前	井上 蓮
料 理 名	竹ちゃんサラダ				
竹原市で作られた 食べ物の名前	たけのこ にんじん きゅうり ジャがいも				
アピールポイント	竹の子がおいしいサラダです。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
にんじん	40g				
きゅうり	60g				
じゃがいも	60g				
ハム	20g				
たけのこ（水煮）	80g				
マヨネーズ	40g				
酢	小さじ1				
さとう	小さじ2/3				
塩	小さじ1/4				
こしょう	少々				
作り方					
<p>① たけのこ にんじん ハムは厚さ2mm位のいちょう切り, きゅうりは輪切りにする。</p> <p>② ジャがいもは角切りにする。</p> <p>③ 野菜はそれぞれにゆでて冷ます。</p> <p>④ ハムは蒸して冷ます。</p> <p>⑤ 調味料であえる。</p>					

ポテトサラダにたけのこを入れたことがめずらしく、また、たけのこが入ることで、歯ごたえのあるサラダになっています。親しみやすい名前と、オリジナル性が評価され最優秀賞に選ばれました。



副菜の部

優秀賞レシピ


学校名	忠海中学校	学 年	3 年	名 前	平田 梨紗
料 理 名	じゃがいものマヨしょうゆ炒め				
竹原市で作られた食べ物の名前	牛肉 じゃがいも さやいんげん				
アピールポイント	野菜の嫌いな子どもでも、食べやすいように子どもの好きなマヨネーズ味にしました。弟がよろこんで食べてくれました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
牛肉スライス	40g				
じゃがいも	240g				
たまねぎ	120g				
さやいんげん	40g				
にんにく	1片				
油	小さじ1				
マヨネーズ	大さじ1と1/2				
しょうゆ	小さじ1/3				
作り方					
① 牛肉は1cm, じゃがいもは1cm幅のうす切り, 玉ねぎは5mm幅のうす切りにする。					
② にんにくはみじん切りにする。					
③ じゃがいもは水にさらして下ゆでする。さやいんげんも下ゆですて2cm幅に切る。					
④ 油でにんにくを炒めて, 牛肉・たまねぎ・下ゆですたじゃがいもを炒める。					
⑤ ④に火が通ったら, マヨネーズとしょうゆで調味して, さやいんげんを加えて仕上げる。					

子どもの好きな味付けで食べやすいメニューです。新じゃがの時期にお試しください。



副菜の部

優秀賞レシピ

学校名	賀茂川中学校	学 年	2 年	名 前	重坪 智也
料 理 名	地ダコのきゅうりなま酢				
竹原市で作られた 食べ物の名前	地ダコ・きゅうり（家でできたもの）				
アピールポイント	瀬戸内海の地ダコを使って、きゅうりなま酢をつくりました。ごま油を入れて、香りを出しました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
地ダコ	100g				
きゅうり	160g				
しらす干し	8g				
酢	大さじ 1と1/2				
さとう	大さじ 2/3				
しょうゆ	小さじ 1				
塩	少々				
ごま油	小さじ 1/2				
作り方					
<p>① 地ダコはゆでて、5mm厚さにスライスする。</p> <p>② きゅうりは輪切りにスライスして塩少々をし、しばらくして水で洗って絞る。</p> <p>③ しらす干しはから炒りにする。</p> <p>④ ボールに酢・さとう・しょうゆ・ごま油を入れよく混ぜる。</p> <p>⑤ この中に、タコ・きゅうり・しらす干しを入れて混ぜる。</p> <p>※きゅうりに塩をするので、調味料の中に塩は入れない。</p>					

タコときゅうりを入れた酢の物は、昔から食べられている地域の夏の料理です。学校給食では、まだ実施していないので、郷土料理として紹介します。