



## 主菜の部

## 最優秀賞レシピ

学校名	賀茂川中学校	学年	3年	名前	前川 綾香
料理名	じゃがいもの味噌煮				
竹原市で作られた食べ物の名前	じゃがいも・牛肉				
アピールポイント	竹原で作られたじゃがいもを、ごはんに合わせて味付けしました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分量)				
牛ミンチ	100g				
にんにく	1かけ				
しょうが	1かけ				
油	小さじ1				
酒	大さじ1				
厚揚げ	1枚				
たまねぎ	1/2個				
にんじん	40g				
じゃがいも	200g				
さやいんげん	40g				
さとう	大さじ1				
しょうゆ	小さじ1				
みそ	大さじ2				
水	200cc				
ごま	5g				
作り方					
① じゃがいもは角切りにする。たまねぎ・にんじんはいちょう切り、にんにくはみじん切り、しょうがはすっておく。					
② 厚揚げはゆでて油抜きをし、2~3cm角に切る。					
③ 油でにんにくを炒め、ミンチとしょうが汁を入れて炒める。そこにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてよく炒める。					
④ 次に、厚揚げ・調味料・水を加え煮る。					
⑤ じゃがいもに火が通ったら、さやいんげんと白ごまを加え、軽く混ぜる。					

学校で栽培や作り方を学習したみそと、地場産物のじゃがいもを組み合わせたと、おいしさが評価されました。






# 主菜の部

# 優秀賞レシピ

学校名	竹原西小学校	学年	5年	名前	竹下 遼太郎
料理名	峠下牛のねぎのソースいため				
竹原市で作られた食べ物の名前	酒・牛肉				
アピールポイント	生姜を使っていますが、いろんな調味料を使ったので、つんとこなくておいしいと家族が言っていました。				

材料 (4人分)		料理の写真
(食品名)	(分量)	
牛肉	160g	
A しょうゆ	小さじ1	
酒	大さじ1	
たまねぎ	200g	
きくらげ	5g	
にんじん	40g	
ねぎ	40g	
しょうが	8g	
油	小さじ1	
B ウスターソース	大さじ1	
さとう	大さじ1	
酢	大さじ1	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
しお	小さじ1/5	
こしょう	少々	
ごま油	小さじ1	
水	大さじ2	
でんぷん	小さじ1	

## 作り方

- ① きくらげは水でもどす。たまねぎはうす切りに、にんじんはせん切りにする。ねぎは長めに切る。しょうがはせん切りにする。
- ② 牛肉はAで下味をつける。
- ③ 油を熱し、肉を入れ炒める。そこへたまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうがを入れて、よく炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、Bの調味料とねぎを入れ、最後に溶きでんぷんを入れる。


酢やしょうがを使用した、今までにない味付けの牛肉料理です。子どもたちにも好まれそうです。





## 主菜の部

## 優秀賞レシピ

学校名	竹原小学校	学年	4年	名前	藤本 玲那																																
料理名	たけのこのクリーム煮																																				
竹原市で作られた食べ物の名前	たけのこ																																				
アピールポイント	たけのこを洋風にしました。たけのこの歯ごたえがあります。																																				
材料（4人分）			料理の写真																																		
<table border="0"> <thead> <tr> <th>（食品名）</th> <th>（分量）</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>ペンネ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>ゆでたけのこ</td><td>160g</td></tr> <tr><td>ベーコン</td><td>40g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>200g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>60g</td></tr> <tr><td>しめじ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>グリーンアスパラ</td><td>50g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>バター</td><td>15g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>200cc</td></tr> <tr><td>生クリーム</td><td>大さじ1と1/2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>上新粉</td><td>大さじ1と1/3</td></tr> <tr><td>水</td><td>280cc</td></tr> </tbody> </table>			（食品名）	（分量）	ペンネ	30g	ゆでたけのこ	160g	ベーコン	40g	玉ねぎ	200g	にんじん	60g	しめじ	50g	グリーンアスパラ	50g	サラダ油	大さじ1	バター	15g	牛乳	200cc	生クリーム	大さじ1と1/2	塩	小さじ1	こしょう	少々	上新粉	大さじ1と1/3	水	280cc			
（食品名）	（分量）																																				
ペンネ	30g																																				
ゆでたけのこ	160g																																				
ベーコン	40g																																				
玉ねぎ	200g																																				
にんじん	60g																																				
しめじ	50g																																				
グリーンアスパラ	50g																																				
サラダ油	大さじ1																																				
バター	15g																																				
牛乳	200cc																																				
生クリーム	大さじ1と1/2																																				
塩	小さじ1																																				
こしょう	少々																																				
上新粉	大さじ1と1/3																																				
水	280cc																																				
作り方																																					
<p>① ゆでたけのこは短冊切り、ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、アスパラは斜め切りにする。</p> <p>② ペンネは塩ゆでにする。</p> <p>③ なべに油とバターを熱し、ベーコンを油でサッと炒める。にんじんと玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。さらに、アスパラと竹の子・しめじを入れて炒め合わせる。水を入れて煮る。</p> <p>④ この中にゆでたペンネを入れて牛乳をそそぎ、煮立ったら、塩・こしょうで味をつける。水で溶いた上新粉でとろみをつけ、生クリームを入れて仕上げる。</p>																																					

たけのこを子どもたちの好きなクリーム煮に入れた発想の意外性と、まろやかな味付けも子どもに好まれそうです。