




主食の部

最優秀賞レシピ


学校名	忠海西小学校	学 年	2 年	名 前	盛本 康平
料 理 名	牛たこ丼				
竹原市で作られた食べ物の名前	牛肉・たこ				
アピールポイント	竹原で飼育された牛の肉と瀬戸内海でとれたたこを使った料理です。ぼくが大好きな丼にしました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
牛肉	100g				
たこ	100g				
玉ねぎ	200g				
しめじ	50g				
糸こんにゃく	120g				
青ねぎ	30g				
しょうゆ	大さじ3				
酒	大さじ3				
さとう	大さじ2と1/3				
塩	小さじ1/3				
出し用削り節	12g				
だし汁	200cc				
作り方					
① 削り節でだしを取る。					
② 玉ねぎは薄切り、たこは5mm厚さのスライス、ねぎは小口切り、しめじは石づきの部分を切っておく。糸こんにゃくはゆでておく。					
③ なべにだし汁と酒・さとう・塩・しょうゆを入れて中火にかけ、牛肉と糸こんにゃく・玉ねぎを入れてかきまぜてふたをする。5分くらい煮る。しめじ・たこを入れてさらに5分くらい煮る。					
④ 青ねぎを散らし出来上がり。					

子どもが好きなどんぶりでもあり、現在の給食メニューにはタコを入れたどんぶりはないので、オリジナル性と味が評価され、最優秀賞に選ばれました。



主食の部

優秀賞レシピ

学校名	竹原西小学校	学 年	6 年	名 前	谷川 碧
料 理 名	たおした牛のタコライス				
竹原市で作られた 食べ物の名前	牛肉				
アピールポイント	肉と野菜とごはんが一度に食べられておいしいです。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
精白米	2合				
にんにく	1かけ				
サラダ油	小さじ2				
たまねぎ	1/2個				
にんじん	1/3本				
牛ミンチ	160g				
塩	小さじ1/5				
こしょう	少々				
ケチャップ	大さじ2				
ウスターソース	大さじ2				
酒	大さじ1				
しょうゆ	大さじ1/2				
さとう	小さじ1/2				
ナツメグ	少々				
キャベツ	150g				
小松菜	80g				
作り方					
① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。					
② フライパンに油をひき、にんにくを中火で炒める。たまねぎを加えて、しんなりしたらにんじんを入れ、炒める。					
③ ②にミンチを入れて炒め、塩とこしょう・ナツメグを入れ、よく混ぜる。					
④ 全体に火が通ったら、調味料を加える。					
⑤ 野菜はせん切りにしてゆでて冷ます。冷めたら軽くしぼり、水気をとる。					
⑥ ごはんにゆで野菜と③の具をのせる。					

子どもたちの好きな味付けで、食べやすいメニューです。家庭では、レタスやトマトなどの生野菜にすると簡単です。



主食の部

優秀賞レシピ

学校名	竹原小学校	学 年	5 年	名 前	黒田 敏子
料 理 名	竹の子の三色そばろ				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	米 たけのこ 牛肉				
アピールポイント	たけのこをみりんとしょうゆで甘辛く味付けしてみました。色どりと栄養バランスも考えて作りました。				
材料（4人分）			料理の写真		
(食品名)	(分 量)				
牛ミンチ	60g				
ゆでたけのこ	80g				
にんじん	40g				
干しいたけ	1枚				
(冷) コーン	40g				
さやいんげん	40g				
ごま油	小さじ1/2				
さとう	小さじ2				
酒	小さじ1				
みりん	小さじ2/3				
しょうゆ	大さじ1と1/2				
作り方					
① しいたけは水で戻しておく。					
② たけのこ・にんじん・しいたけはみじん切りにする。					
③ さやいんげんはゆでて小口に切る。					
④ ごま油を熱して、牛ミンチを炒め、②の野菜・コーンを加えてさらに炒めて調味する。					
⑤ さやいんげんを加えて彩りよく仕上げる。					

たけのこをそばろに入れることで食感の違うそばろになり、たけのこの産地ならではの給食メニューになりそうです。