



ちばの恵みを食べよう！

南部地区給食委員会メニューコンテスト
入選料理集

料理名：なしのパイ



【材料 4人分】

なし（生または缶づめ）80g、砂糖 4g、レモン汁 4g、パイシート（8×8cm 好きな大ききさで可）4枚、グラニュー糖 8g

【作り方】

- ① なしを短冊切りにする。
- ② 鍋になしと砂糖を入れ火にかけ、混ぜながら蒸し焼きにして水分を飛ばす。味を見ながらレモン汁を加え、冷ます。
- ③ パイシートになしをのせ、グラニュー糖をふりかけてオーブンで200度15～20分焼く。

料理名：のこすのなしなしサラダ！



【材料 4人分】

なし 40g、じゃがいも 240g、にんじん 20g、きゅうり 20g、コーン缶 20g〔酢 6g、サラダ油 6g、塩 1.2g、こしょう少々〕マヨネーズ大さじ3

【作り方】

- ① なしをイチヨウ切りにする。
- ② 小さめに乱切りしたじゃがいもといちよう切りしたにんじんをゆでる。
- ③ 薄切りしたきゅうり、コーン缶と②を〔ドレッシングの材料〕と混ぜる。
- ④ ①と③をマヨネーズで和える。

料理名：さつまいもスティック



【材料 4人分】

さつまいも 240g、揚げ油 適量、砂糖 20g、水あめ 8g、水 24g、粉砂糖 4g

【作り方】

- ① さつまいもを拍子切りにし、水にさらす。
- ② 水を切ったさつまいもを、180度の油でカリッと揚げる。
- ③ 水を沸騰させ砂糖、水あめを入れ中火で加熱し少し煮詰めてシロップを作る。
- ④ ②と③をからめて、仕上げに粉砂糖をふる。

料理名：さつまいもグラタン



【材料 4人分】

鶏肉 60g、油少々、玉ねぎ 200g、しめじ 40g、さつまいも 200g、ほうれん草 50g、白ワイン少々、小麦粉 30g、バター 30g、牛乳 200g、生クリーム 10g、コンソメ 2g、塩 2g、こしょう少々、水 120cc、マカロニ 40g、パン粉 10g、チーズ 15g

【作り方】

- ① 鶏肉(1.5cm角)、玉ねぎ(スライス)、しめじ(小房分け)、さつまいも(1.5cm角蒸す)、ほうれん草(下ゆで2cm)、マカロニ(ゆでる)
- ② 油を熱して、鶏肉、玉ねぎ・しめじの順に炒め、ホワイトソースを加え調味し、さつまいも・ほうれん草・マカロニを加える。
- ③ お皿に②を入れ、チーズ・パン粉をのせてオーブンで焼く。

料理名：にんじんごはん



【材料 4人分】

米 2 合、塩 2 g、酒 3 g、キャロットジュース 20 g、
にんじん 50 g、炒め油少々、塩少々

【作り方】

- ① 塩、酒、キャロットジュースをいれてご飯を炊く。
- ② にんじんを粗みじん切りにし、炒めて、塩で味つけする。
- ③ ①と②を混ぜる。

*給食では、にんじんをいれてごはんを炊くことができないため、このような形をとりました。キャロットジュースをなしにして、すりおろしたにんじんとお米を一緒に炊き込んで美味しく作れます。

料理名：にんじんと豆腐のふんわり卵あえ



【材料 4人分】

豚肉 40 g、にんじん 70 g、豆腐 160 g、しめじ 30 g、小松菜 50g、卵 3 個、だし汁 120cc、砂糖 4g、しょうゆ 8g、酒 4g、みりん 4g

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、豆腐はさいの目切りにする。しめじはほぐす。小松菜は、ゆでて水に取り切っておく。
- ② 鍋にだし汁と豚肉、にんじんを入れて煮る。
- ③ 調味料、しめじ、豆腐を入れて煮る。
- ④ 小松菜を入れ、煮立ったら溶いた卵を流し入れ、火を通す。

料理名：いなだとねぎの照り焼き



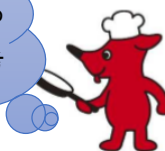
【材料 4人分】

いなだ(ぶり) 4切れ、長ねぎ 100g、しめじ 30g、砂糖 8g、しょうゆ 12g、酒 4g、みりん 4g、油少々

【作り方】

- ① 長ねぎは、2～3cmのぶつ切りにする。
- ② フライパンに油を敷き、いなだと長ねぎを入れて焼く。
- ③ 最後に調味料を入れてからめる。

ちばでたくさんとれる野菜と果物を使ったレシピを南部地区の給食委員会で考え、給食に取り入れました！



料理名：菜の花のペペロンチーノ



【材料 4人分】

スパゲティー240g、オリーブオイル 8g、にんにく 7g、たかのつめ少々、ベーコン 60 g、にんじん 40g、玉ねぎ 100 g、キャベツ 140 g、しめじ 40 g、菜の花 50 g、塩 2 g、コンソメ 3 g、ブラックペッパー少々、しょうゆ 8 g

【作り方】

- ① にんにく(みじん切り)、ベーコン(短冊)、にんじん(せん切り)、玉ねぎ(スライス)、キャベツ(短冊切り)、しめじ(小房わけ)、菜の花(下ゆで 2 cm)
- ② オリーブオイルを熱して、たかのつめ、にんにくを炒め、ベーコン、野菜を炒め、ゆでたパスタを加え、調味する。

