



優良賞



きのこたっぷり豆腐ハンバーグ

枝豆を入れること、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを大きめに切ることで、食感を楽しめるようにしました。

•上野 帆香（豊田小学校3年）

材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(400g)
玉ねぎ	150g
にんじん	100g
ピーマン	30g
枝豆(さや付き)	100g
A 鶏ひき肉	200g
卵	1個
パン粉	大さじ2
塩、こしょう	各少々
えのきだけ	200g
エリンギ	30g
まいたけ	70g
ほうれん草	100g
水	200ml
なめこ	100g
めんつゆ(4倍希釈)	60ml

作り方

- 木綿豆腐はざるにあげて水気を切っておく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは粗みじん切り、枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ①の豆腐と②の野菜、Aの材料を混ぜあわせ、8等分して小判型にまとめ、ハンバーグを作る。
- 170℃に予熱したオーブンに入れ、20~25分加熱する。(様子をみて調節する)
- きのこのソースは、えのきだけは1cm、エリンギはたて半分に切って斜め薄切り、まいたけは小房に分ける。ほうれん草は2cm長さに切る。
- ⑤の材料をフライパンに入れて水を加え煮立たせる。きのこがしんなりしたら、なめことめんつゆを入れてさっと煮る。
- ④のハンバーグに⑥のきのこのソースをかける。

• エネルギー 295kcal
• 塩分 2.7g

優良賞



信州そば御膳

信州産の野菜を使い、栄養バランスや彩りを考えたメニューです。

•萩原 彩音 •青木 涼香（浅間中学校3年）

材料(4人分)

*野菜たっぷりキーマカレー	
なす	2本(130g)
ピーマン	2個(50g)
ズッキーニ	200g
油	大さじ2
C 鶏・豚ひき肉	各100g
しじょうゆ・みそ・酒・みりん	各大さじ1
カレールウ	2片
温泉卵	4個 ミニトマト 8個
*ねばねば和え	
長いも	100g
なめこ	100g
えのきだけ	200g オクラ 6本
A 昆布茶	小さじ1
梅酢	大さじ2
しめんつゆ(5倍希釈)	大さじ1
豚肉しゃぶしゃぶ用	120g
大葉	4枚
梅漬け(みじん切り)	少々
*そば	
そば粉	140g
つなぎ粉(強力粉)	60g
打ち粉(そば粉)	70g
水	125ml

作り方

- *野菜たっぷりキーマカレー
- なすは1cm角に切って水にさらす。ピーマンズッキーニもさいの目に切る。
 - フライパンに油を入れて①の野菜を炒める。
 - 別のフライパンに鶏・豚ひき肉と調味料を入れて混ぜ合わせ、火にかけて色が変わらるまで加熱する。②の野菜と刻んだカレールウを加えて混ぜる。

*ねばねば和え

 - 長いものは皮をあいてせん切りにする。
 - なめこ、ほぐしたえのきだけ、オクラは湯に塩大さじ1を入れてさっとゆでる。オクラだけ取り出し、小口切りにする。
 - ③①、②とAの調味料を和える。
 - 豚肉はゆでて冷水に取り、水気を切る。

*そば

 - そば粉とつなぎ粉を合わせ、その内の1割(20g)に水を入れて火にかけ、のりを作る。
 - 残りのそば粉に①を混ぜ、そばを打つ。
 - ②のそばをゆでて、水でしめる。

<盛り付け>

 - そばを2つに分けて盛り、キーマカレー、ねばねば和えをそれに盛り付ける。
 - キーマカレーには温泉卵とミニトマト、ねばねば和えには豚肉と粗みじん切りにした大葉とみじん切りの梅を飾る。

• エネルギー 580kcal
• 塩分 3.1g