

第 17 回全国学校給食甲子園(2022)決勝 大会調理コンテスト優勝献立レシピ

※紫黒米ごはん※さわらのしょうゆ麴ソース※切り干し大根
のサラダ※野菜と豆乳のクリームスープ※みかん※
(分量は小学4年生の量です。)



※さわらのしょうゆこうじソース※



材料 (4 人分)

さわら 40g 切身…4 切

しょうゆこうじ…大さじ 2/3、みりん…小さじ 1、
酒…小さじ 1、さとう…小さじ 1/2、水…大さじ 1

★水溶き片栗粉 (小豆粒くらいの片栗粉に大さじ 1/2 の
水を加えて溶いたもの)

栄養価 (一人当たり参考) エネルギー量 : 75kcal、たんぱく質 : 8.2g、
食塩相当量 : 0.4g

作り方

- ①しょうゆこうじのソースを作る。[]内の調味料、水を小鍋に入れて弱火にかけて煮たて、★の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ②さわらは両面を素焼きにする。
- ③焼いたさわらにソースをかける。

※切り干し大根のサラダ※

材料 (4 人分)

切り干し大根…16g、ひじき…1g、小松菜…40g
ちりめんじゃこ…12g、すりごま…大さじ 2/3
ノンエッグマヨネーズ…大さじ 1・1/2、
うすくちしょうゆ…小さじ 2/3

栄養価 (一人当たり参考) エネルギー量 : 58kcal、たんぱく質 : 2.2g、
食塩相当量 : 0.5g



作り方

- ①ちりめんじゃことすりごまをフライパンで煎っておく。
- ②切り干し大根とひじきはそれぞれ水戻しして、ゆでて冷水にとって冷まし、水気を絞る。
- ③小松菜は 1.5cm ほどの幅に切り、ゆでて冷水にとって冷まし、水気を絞る。
- ④ボウルにノンエッグマヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ、①②③の材料を加えて和える。

＊野菜と豆乳のクリームスープ＊



材料（4人分）

鶏もも肉…40g、塩こうじ…大さじ 1/2、
玉ねぎ…1個、塩…小さじ 1/3、
じゃがいも…大 1 個、にんじん…1/6 本、白菜…1 枚、しい
たけ…1 個、とうがん…60g、実えんどう…20g、
〔甘酒…大さじ 2、酒のかす…大さじ 1・1/2、
小麦粉…大さじ 1、水…200cc、
豆乳…200cc、こしょう…少々、サラダ油…適量〕

栄養価（一人当たり参考）エネルギー量：96kcal、たんぱく質：5.8g、
食塩相当量：0.9g

※玉ねぎは必ず入れること。他の野菜は、旬のものを使うと良い。玉ねぎを含めて一人分が片手山盛り 1 ぱい分の野菜を用意する。

例）じゃがいもの代わりにかぼちゃや里芋、白菜の代わりにきゃべつ、椎茸の代わりにしめじ、とうがんの代わりにかぶ、実えんどうの代わりに、にんじんの葉っぱやパセリのみじん切り、ブロッコリー、ほうれんそうなど。

※小麦粉の代わりに米粉を使用しても良い。その場合は分量を半分にする事。

※豆乳の代わりに牛乳を使用しても良い。

作り方

- ①鶏肉はこま切れにして、塩こうじをまぶしておく。（30分以上）
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。（1～1.5cm くらいの大きさ）
- ③実えんどうは別ゆでしておく。
- ④ボウルに甘酒、酒のかす、小麦粉を練り合わせ、水を少しずつ加えて混ぜておく。
- ⑤厚手の鍋に油を熱し、玉ねぎを加えて塩をふり炒める。鶏肉を加えてさらに炒め合わせる。
- ⑥⑤に実えんどう以外の野菜を加えて炒め合わせ、④を加える。
- ⑦焦げないように気をつけながら、弱めの中火で煮込む。（10分ぐらい）
- ⑧野菜が軟らかくなるまで煮たら弱火にし、豆乳、こしょうを加えて静かに混ぜ、実えんどうを加える。

＊紫黒米ごはん＊

材料（4人分）

米…2合 紫黒米…大さじ 1

栄養価（一人当たり参考）エネルギー量：271kcal、
たんぱく質：5.0g、食塩相当量：0g



作り方

- ①米、紫黒米ともに洗って水につけ、2合の目盛りより少し多めの水加減をして炊飯する。