

給食の鉄人

Iron Feeding Chef

2021



レシピブック
Recipe Book



レシピBOOK発行にあたって

「幼児給食日本一」を目指す給食の鉄人®は、全国の幼稚園、保育園、認定こども園などの乳幼児向け施設で調理業務に従事する方々を対象にしたレシピ・調理コンテストです。普段はそれぞれの園で食育を担って奮闘されている調理職員の皆さまのスキルアップの一助になれば、との願いを込め、2021年度は「魚を使ったメインのおかず」をテーマに募集。初開催にもかかわらず、全国から191件の応募をいただきました。子どもたちへの思いと工夫が詰まったレシピの中から、ぜひ皆さんと共有したいレシピを集めて冊子にしました。皆さまの園の給食や、ご家庭、地域での食育にお役立ていただければ幸いです。

給食の鉄人®実行委員会事務局

目次

優勝・東京都知事賞

たらのカラフルみかんソース	3
給食の鉄人®2021決勝大会レポート	4

たらを使ったおかず

優秀賞／たらのふわふわ揚げ	7
優秀賞／たらのりんごソース焼き	8
入賞／たらと彩り野菜のキッシュ風	9
入賞／鰯のかぶら蒸し 野菜添え	10
入賞／ココアの魔法にかけられタラ	11
おだし香るたらの大根はさみ揚げ	12
甘辛たらとごまの混ぜご飯	13

さけを使ったおかず

優秀賞／ふんわり鮭のそらいろソース焼き	14
入賞／鮭の彩りメンチカツ 味噌コーン	15
石狩鍋の鮭焼いちゃいました	16
チーズ香る秋鮭のサクサクパイ包み	17
鮭の宝箱	18

家庭料理研究家・奥園壽子さんが語る

子どもたちと給食への思い	19
奥園CHOICE 味噌たらフリヤー☆	20
奥園CHOICE サケとじゃが芋の春巻き	21

あじを使ったおかず

入賞／あじのさんが風味パン粉焼き	22
入賞／カラダにピース☆あじがみそ	23
金魚春巻き	24

さばを使ったおかず

入賞／栄養爆弾・ふわカリッサバがんと ～そんなバナナ!?ソースがけ～	25
さば詰めちやいました	26

かれいを使ったおかず

特別賞／かれいカレースパゲティ	27
かれいのかぼじゃがチーズ焼き	28
カレイのカレーあんかけ	29
かれいのフライ お豆腐のタルタルソース	30

給食の鉄人®2021 レギュレーション

参加条件

- ① 2021年8月時点で全国の幼稚園、保育園等に勤務する給食業務従事者（1人または2人1組）
- ② 2022年1月に東京都内（服部栄養専門学校）で開催する決勝大会に参加可能な方
- ③ 給食会社の方も参加可

テーマ食材

魚を使ったメインのおかず ※幼稚園、保育所、認定こども園等で提供可能な魚＝たら、さば、さわら、鮭、あじ、かれい、赤魚（アコウダイ）

レシピ制作規定

- ① レシピの提出は、1チーム1品とすること。
- ② 未発表のオリジナルレシピであること。
- ③ 「100名定員の園における、3歳以上児の給食主菜」と仮定して制作すること。
- ④ 「100食の場合、調理1時間30分以内に下処理から盛り付けまで完了できる」こと。
- ⑤ 1人分の食材費は110円以内とすること。
- ⑥ 使用食材は大会で指定する食材リストに掲載されている食材に限定し、配慮が必要な食材については適切な方法で使用する。
- ⑦ 必ずテーマ食材を使用すること。
- ⑧ 応募の際には、1食分の分量がわかる盛り付けの写真を添付すること。

レシピ・参加園募集
～11月15日

一次審査
11月下旬

決勝進出チーム決定
12月6日

決勝大会
2022年1月30日

優勝決定

決勝大会規定

■ 決勝大会の調理で使用する食材は、大会事務局が準備した食材とし、会場への食材の持ち込みは禁止。ただし、レシピ提出用紙記載の「食材リストにない調味料」に限り、持ち込み可。 ■ 決勝大会で使用する調理器具は、原則として会場施設のものに限定。 ■ 当日の調理では、予選審査の際に提出したものと同一レシピで制作すること。

主な審査項目

- ① 見た目（色彩・盛り付け） 彩りが豊かである、子ども達の食べる意欲を引き出すような盛り付けがされている
- ② 食べやすさ（易食性） 子ども達が食べやすい工夫がされている
- ③ アイディア（独創性・環境性） 園で提供する給食として、新規性や創意工夫が感じられる。残食に配慮し、食品ロス削減の視点を踏まえたレシピ作成ができている
- ④ レシピに込めた想い レシピに対する想いが明確に伝わる
- ⑤ 作りやすさ（再現性・普及性） 100食以上の大量調理でも、給食の調理時間内で調理可能である。家庭・地域への普及も考慮し、家庭での作りやすさも配慮されている
- ⑥ 衛生面での配慮（安心・安全、事故防止） ※決勝大会のみ 清潔で調理に適した身支度ができている 手洗いや手袋の着用、器具の洗浄などを適切に実施し、安全な食事を提供する配慮ができている

2021★優勝
東京都
知事賞

たらのカラフルみかんソース

認定こども園中央幼稚園（静岡県）

甘めのみかんソースが絶妙のおいしさ！



材料 (1食分)

- ・骨なしたら（冷凍）…………… 50g
- ・精製塩（下味用）…………… 0.1g
- ・料理酒…………… 1.5g
- ・片栗粉…………… 10g
- ・キャノーラ油…………… 5g
- ・玉ねぎ…………… 8g
- ・きゅうり…………… 6g
- ・オレンジパプリカ…………… 5g
- ・トマト…………… 5g
- ┌ ・こいくちしょうゆ…………… 3.6g
- A ┌ ・穀物酢…………… 3g
- └ ・三温糖…………… 3g
- └ ・精製塩…………… 0.06g
- ・オレンジジュース…………… 3g
- ・みかん…………… 6g

1食あたり

約110円

作り方

1. たらは、塩と酒で下味をつけておく。
2. 野菜はそれぞれ5ミリ角に切り、
トマト以外をゆでて冷蔵庫で冷やしておく。
3. Aを合わせ、三温糖がとけるまで弱火で加熱する。
4. みかんは果汁を絞る。
5. ②と③を合わせ、最後に④を加え、
冷蔵庫で冷やしておく。
6. ①に片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
7. 揚げたたらに⑤をかけ、
最後にトマトを散らす。

制作者の思い

- 沼津市の地場産物である西浦みかんを使った野菜が苦手な子どもでも食べやすいソースです。
- オレンジジュースは国産で味の濃いものを使うとさらにおいしく仕上がります。
- 野菜の大きさを揃えてカットしてください。

評価コメント

地元特産のみかん、さらにオレンジジュースを使ったソースがとてもよかった。味のバランスがよく、食べた子どもたちが、大人になっても覚えているような、ホッとする味でした。

（特別審査員・服部幸應さん）

決勝大会レポート

2022年1月30日(日)、給食の鉄人® 2021・決勝大会が、
東京・代々木の服部栄養専門学校を会場に開催されました。

全国の幼稚園、保育園、認定こども園などから寄せられた191件の中から選ばれた5チームが
実際に調理を行って、オリジナルレシピのアイデアや調理の工夫、味を競いました。

1 開会式

出場5チームのほか、特別審査員、審査員、関係者が集合。新型コロナウイルス禍のため、限られた人数で実施。貞松成・大会実行委員長の開会あいさつで、熱戦がスタートしました。

決勝大会出場チーム（審査順）

- ぼけっとランド入谷（東京）
- 認定こども園中央幼稚園（静岡）
- 下落合そらいろ保育園（東京）
- みらいく東武練馬園（東京）
- AIAI NURSERY 本三里塚（千葉）



2 調理審査

審査室から調理室に移って、各チームが調理開始。この日は15人分を制限時間の50分以内に盛り付けまで完了させなければなりません。

大量調理を想定した動きや衛生管理も評価対象。感染予防のため、調理室の様子はカメラ中継され、特別審査員・審査員の皆さんはモニター越しに調理の様子を採点しました。各チームのチームワークや手際の良さが光りました。



3 試食・プレゼンテーション審査

全5チームが見事に制限時間内に調理を終え、いよいよ特別審査員・審査員の皆さんによる試食・プレゼンテーション審査。プレゼンテーションは各チーム5分で、レシピに込めた子どもたちへの思いや園での食育活動、調理の工夫などをアピール。審査員から試食の感想や質問が寄せられる場面もあり、緊張気味で答える出場者も。

特別審査員

服部幸應さん(服部栄養専門学校理事長・校長)

審査員

奥園壽子さん(家庭料理研究家)

てい先生(保育士・育児アドバイザー)

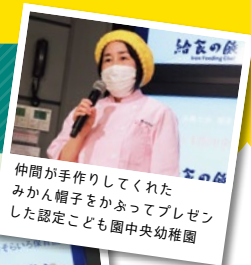
山田修平さん(立正大学専任講師)

岡田記世子さん(NPO 日本食育インストラクター協会事務局長)

※順不同



出場者に質問する
審査員のてい先生



仲間が手作りにしてくれた
みかん帽子をかぶってプレゼン
した認定こども園中央幼稚園



園での丁寧な食育活動が伝わった
下落合そらいる保育園のプレゼン

4 出場者試食会

特別審査員・審査員による審査会の間、出場チームはお互いの作品を味見。ふだんはなかなかない「横」のつながりに、「刺激になった」という声が多く聞かれました。



出場者へエールを送った
特別審査員の服部幸應さん

5 表彰式・閉会式

いよいよ結果発表。厳正な審査の結果、優勝・東京都知事賞に輝いたのは、地域の名産品・みかんを活かしたソースがポイントの「たらのカラフルみかんソース」を作った、認定こども園中央幼稚園(静岡)でした!

特別審査員の服部幸應さんは、優勝作品について「(みかんソースの)酸味のバランスが良く、食べていてほっとした」と称え、「大人になっても忘れられないのは、ほっとするような、家庭料理のような味。その味を作るには、子どもたちのことを思うのが第一だと思います。料理はバランスです。それを身に付けることが大切」と総括。各チームの表彰が行われ、賞状やトロフィー、賞品が贈られました。

優勝できてとてもうれしいです。
子どもたちにとって、給食室が
より身近になるようこれからもがんばります!
優勝・認定こども園中央幼稚園・赤池あづみさん



熱戦を終えて出場チーム全員で記念撮影

Prize & Final Report

決勝大会おまけレポート

決勝大会の審査会場には、JA東京中央会のご協力で、
東京都産の旬の野菜を集めた豪華宝船が登場！

大迫力！

新鮮な江戸東京産野菜で
作られた宝船



東京農業広報大使の
岡田啓太さん(右)は
東京産農産物の魅力をアピール



宝船に使われたのは、練馬大根、レモン、白菜、赤キャベツ、キャベツ、南瓜、ほうれん草、にんじん、長ネギ、小松菜、里芋、芽キャベツなどなど。当日の朝、とれたての野菜が運び込まれ、あっという間に完成！
開会式では、東京農業広報大使を務める“農業男子”岡田啓太さんが野菜の宝船と東京都産野菜の魅力を紹介してくれました。

宝船に使われた野菜は、すべて優勝・東京都知事賞の賞品として、優勝した認定こども園中央幼稚園に贈られました。

また、特別賞のぼけっとらんど入谷には、「千葉県くりの森産・農薬や化学肥料を使っていない優しいにんじん100kg」が贈られました。同園では関係者の方々にレシピや保存方法とともに配布するとともに、フォカッチャや混ぜごはん、サラダなど給食にも活用いただきました。

決勝大会賞品

優勝・ 東京都知事賞

賞状・トロフィー
(副賞) Amazon ギフト券 10 万円分／東京都産新鮮野菜の宝船／
ミュージカル公演「四月は君の嘘」ペアチケット／給食の鉄人® オリジナルエプロン&包丁／
木製知育玩具／dancyu グルメカタログギフト&書籍

特別賞

賞状
(副賞) 千葉県くりの森産・農薬や化学肥料を使っていない優しいにんじん 100kg／
東京ディズニーリゾート® ペアチケット／木製知育玩具／dancyu グルメカタログギフト&書籍

優秀賞

賞状
(副賞) 熊本県産山村産・阿蘇名水棚田米 5kg／木製知育玩具／dancyu グルメカタログギフト&書籍

★ ★ ★
給食の鉄人®
2021

優秀賞

たらのふわふわ揚げ

みらいく東武練馬園（東京都）

子どもたちも大好きなカレー味で食べやすく♪



材料 (1食分)

・たら	30g
・木綿豆腐	20g
・人参	4g
・グリーンピース	4g
・しょうが	0.4g
・片栗粉	4g
・カレー粉	0.2g
・精製塩	0.2g
・キャノーラ油	4g

1食あたり

約61円

た
ら
を
使
っ
た
お
か
ず

作り方

1. たらをフードプロセッサーですり身状にする。
2. しょうがをすりおろす。
3. 人参をみじん切りにする。
4. 木綿豆腐を水切りする。
5. ①、②、③、④、
調味料をすべて合わせ、混ぜる。
6. 170度の油で揚げ、皿に盛る。

制作者の思い

- 魚を残さず食べてほしいと考え、たれをかけずに子どもたちに人気のカレー味にして、食べやすさと調理のしやすさをアップしました。
- 卵アレルギーの園児でも食べられるよう、卵を使わずふわふわになる工夫をしました。

評価コメント

おいしかったです。お魚の苦手な子も食べるのでは？と思いました。一方、嫌いな子もいそうなグリーンピースはそのまま（笑）。緑の部分で、他のアイデアがあったらよかったのかも。

（審査員・てい先生）

給食の鉄人®
2021

優秀賞

たらのりんごソース焼き

AIAI NURSERY 本三里塚 (千葉県)

りんごの甘酸っぱさが意外とマッチ!?

材料 (1食分)

- ・骨なしたら (冷凍).....50g
- └・精製塩0.05g
- └・料理酒1g
- ・片栗粉5g
- ・キャノーラ油5g
- ・玉ねぎ7g
- ・無塩バター3g
- ・精製塩0.2g
- ・料理酒0.8g
- ・パセリ0.1g
- ・りんご30g

1食あたり

約109円



作り方

1. りんごの2/3を5ミリ角のサイの目切りにする。
残りのりんごと玉ねぎはすりおろす。
パセリはみじん切りにし、フライパンでから煎りする。
2. フライパンに無塩バターを溶かし、
①と酒、塩を入れて、少し煮詰める。
3. たらにAを振り、水気を切って片栗粉をまぶす。
4. ③にキャノーラ油を塗って、
200度に熱したオーブンで15分焼く。
5. 焼きあがった④に②のソースをかけ、
パセリを振って完成。

制作者の思い

- フードロス削減と彩りをよくするため、りんごは皮ごと使用。誤嚥防止のため、小さめに切ってやわらかく煮ました。
- 給食にありがちな味つけにならないよう、シンプルに仕上げました。

評価コメント

りんごの皮を活かしたり、パセリを使ったりと細部まで配慮されたレシピ。子どもや保護者ともコミュニケーションをして、声を取り入れるととってもおいしくなりそうです。

(審査員・岡田記世子さん)

★ ★ ★
給食の鉄人®
2021
入賞
★ ★ ★

たらと彩り野菜のキッシュ風

AIAI NURSERY 西小岩 (東京都)

カラフルな野菜と豆腐のふわふわ感がたまらない！



材料 (1食分)

- ・骨なしたら (冷凍).....20g
- ・木綿豆腐.....25g
- ・かぼちゃ.....10g
- ・赤パプリカ.....5g
- ・ほうれん草.....2g
- ・パイシート (冷凍).....20g
- ・薄力粉.....2g
- ・カレー粉.....0.2g
- ・キャノーラ油.....0.5g
- ・チキンスープの素.....0.2g
- ・精製塩.....0.5g

1食あたり
約109円

たらを使ったおかず

作り方

1. かぼちゃ、赤パプリカは食べやすい大きさに切る。
2. 木綿豆腐は水切りし、つぶす。
3. ほうれん草は下茹でして食べやすい大きさに切る。
4. たらに塩 (分量の2/5) を振り、180度に熱したオーブンで15分焼き、ほぐしておく。
5. 鍋などに油をしき、かぼちゃ、パプリカ、③の順に炒め合わせる。
6. ボウルに②④⑤と薄力粉、カレー粉、チキンスープの素、残りの塩を入れ、よく混ぜる。
7. 鉄板に解凍したパイシートをしき、⑥をのせ180度に熱したオーブンで25分焼く。

制作者の思い

- 赤、黄、緑の野菜を使って彩り良く仕上げ、おやつに近い見た目にすることで子どもたちの食欲がわくようにしました。
- 本来は卵を使いますが、アレルギー児に配慮し、卵の代わりに豆腐を使用。調理の効率化とふわふわ感を出すことができました。

評価コメント

食欲をそそる彩りとケーキのような三角形で子どもたちの興味を引く工夫が目を見せます。パイシートと豆腐を合わせたキッシュというのも斬新でした。

鱈のかぶら蒸し 野菜添え

しもさかべ幼稚園 (兵庫県)

料亭の味が給食に!?スプーンで小さな子どもも食べやすく



材料

(1食分)

- ・骨なしたら (冷凍)..... 40g
- └ 昆布茶..... 0.1g
- A・精製塩..... 0.3g
- └ 料理酒..... 3g
- ・かぶ(葉なし)..... 15g
- ・にんじん..... 5g
- ・しょうが..... 0.8g
- ・しめじ..... 5g
- ・白菜..... 7g
- ・小松菜..... 4g
- ・舞茸..... 5g
- └ 片栗粉..... 3.5g
- B・粉豆腐..... 2g
- └ 白味噌..... 1.5g
- └ 精製塩..... 0.5g
- ・本みりん..... 4g
- ・こいくちしょうゆ..... 4g
- ・かつおだし..... 1g
- ・昆布だし..... 0.1g
- ・片栗粉 (とろみ付け用)..... 2g

1食あたり

約104円

作り方

1. たらにAで下味をつけ、10分ほど置く (昆布茶でなく乳糖を使っていない昆布だしでも可)。
2. 皮付きのかぶと人参を細かく切ったのち、フードプロセッサーでさらに細かくし、ボウルに移し、Bを合わせておく。
3. 白菜、小松菜、しめじ、舞茸は食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
4. バットにクッキングシートを敷き、①を並べ、②をスプーンで載せていく。
5. 蒸し器を蒸気が上がるまで熱し、④のバットごと蒸し器に入れ、中心温度が85度になるまで約10分加熱する。
6. かつおだしと昆布だしでだし汁を作る。だし汁4に対して、しょうゆ1、本みりん1を加え、③を入れて、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
7. 蒸しあがった⑤に⑥をかける。

制作者の思い

- 蒸すと崩れやすくなるたらは、かぶおろしを載せることで崩れにくくなります。人参でほんのりピンク色にして子どもが喜ぶ色に。
- スプーンを使ってたっぷりの野菜と一緒にいただく、小さな子どもでも食べやすくなります。
- 茎や葉がついたかぶがあれば、小松菜の代わりに茎の柔らかい部分や葉を小さく切って使うと、フードロス削減にもなります。

評価コメント

ふわふわとしたかぶら蒸しは、「何がついてるのだろう?」と子どもたちの興味を引き、食欲を増進させそう。かぶおろしのピンク、野菜の緑など彩りにも配慮されています。

給食の鉄人®
2021

入賞

ココアの魔法にかけられタラ

AIAI NURSERY 高野 (東京都)

マヨネーズ×チーズがココアで深化、作りやすさもポイント



材料 (1食分)

- ・骨なしたら (冷凍) 50g
- ・とろけるチーズ 7.5g
- ・マヨネーズ 10g
- ・純ココア 0.5g
- ・料理酒 1g
- ・コーンフレーク 1g
- ・ブロッコリー 10g

1食あたり

約109円

たらを使ったおかず

作り方

1. たらを料理酒に30分つける。
2. ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆで、冷水で冷まして水気を切る。
3. マヨネーズとココアを混ぜ合わせる。
4. 鉄板にクッキングシートを敷き、①を並べ③のソースをぬってとろけるチーズをかける。
5. 180度に熱したオーブンで④を13分焼く。
6. 一度取り出してコーンフレークをふりかけ、さらに3分ほど焼く。
7. ⑥を皿に盛り、ブロッコリーを添える。

制作者の思い

- 主にお菓子作りで使うココアパウダー。園でも家庭でも使いきれずに残っていることが多いと考えて活用しました。マヨネーズ×チーズに深みやコクがプラスされ、フードロス削減にもつながります。
- 作りやすさを考え、ソースをかけて焼くだけ、というシンプルな工程にこだわりました。

評価コメント

現場の使いきれない調味料を活かしたレシピで、ココアパウダーをおやつ以外に使用するアイデアが斬新。ココアにコーンフレークの組み合わせは、子どもたちに不足しがちな鉄分も補える献立です。

おだし香る たらの大根はさみ揚げ

豊島区立高南保育園（東京都）

旬のたらと大根を活かした冬におすすめのおかず



材料

(1食分)

- ・骨なしたら（冷凍）……………50g
- ・精製塩……………0.1g
- ・人参……………5g
- ・さやいんげん……………3g
- ・大根……………40g
- ・だし汁（かつおだしパックを使用）……20g
- ┌ ・こいくちしょうゆ……………1.5g
- A└ ・本みりん……………1.5g
- ┌ ・精製塩……………0.2g
- └ ・料理酒……………1g
- ・片栗粉……………4g
- ・キャノーラ油……………4g

1食あたり

約105円

作り方

1. たらは皮を取り、フードプロセッサーにかけて粗くつぶす。
2. 人参はみじん切り、さやいんげんは薄い小口切りにする。
3. 大根は7ミリ幅の輪切りにし、下ゆでしてあくをとる。
4. だし汁に、Aを加え、下ゆでした大根を入れて煮含める。
5. ①と②に塩を入れて混ぜ合わせる。
6. ④の大根に片栗粉をはたいて、⑤を挟み、外側にも片栗粉をまぶす。
7. ⑥の中心に火が通り、外側がカリッと固まるまで油で揚げる。
8. ⑦を半分に切って皿に盛りつける。

制作者の思い

- だしを効かせて減塩。ソースやたれがなくても、だしの香りで食べられるように工夫しました。
- 3歳以上児だけでなく、離乳食への展開を意識。つみれと大根の煮物にすれば乳児でも食べやすくなります。はさみ揚げに使えない大根の端の部分も、離乳食に活用してフードロスを減らします。

評価コメント

かめばかむほど、だしの旨味がじゅわっと広がります。野菜と魚で和食のおいしさ満点です。

甘辛たらとごまの混ぜご飯

AIAI NURSERY八千代緑が丘 (千葉県)

甘辛だれとサクサクのたらでごはんがすすみます



材料 (1食分)

・無洗米	50g
・骨なしたら (冷凍)	25g
・料理酒	1.5g
・片栗粉	2g
・しょうが	2g
・こいくちしょうゆ	3g
・てんさい糖	2g
・本みりん	2g
・白いりごま	2g
・キャノーラ油 (揚げ油)	2.5g
・刻みのり	0.5g

1食あたり
約80円

たらを使ったおかず

作り方

1. 白いりごまはフライパンで炒っておく。
しょうがはすりおろす。
2. 鍋にしょうが、しょうゆ、てんさい糖、
みりんを入れて加熱し、たれを作っておく。
3. たらに料理酒をふりかけ、片栗粉をまぶす。
4. ③を180度の油で揚げる。
5. ④を短冊に切り②に漬ける。
6. 炊きあがったご飯に⑤と炒ったごまを加え、
さっくりと混ぜる。
7. お皿に盛り付け、刻みのりを散らす。

制作者の思い

- 魚が苦手な子どもでも食べやすくなるよう、たらはカラッと揚げた甘めの味付けにしました。
- 揚げる際はしっかりと衣になるよう、少量ずつ揚げるのがポイントです。

評価コメント

甘辛のたれで魚が苦手な子どもも大満足！ボリュームのある一品です。

給食の鉄人®
2021

優秀賞

ふんわり鮭のそらいろソース焼き

下落合そらいろ保育園（東京都）

ほうじ茶のつけこみ液で、さけの生臭み・パサつきをなくして美味に

材料

（1食分）

- ・骨なし秋鮭（冷凍）…………… 40g
- ・ほうじ茶…………… 0.1g
- ・水…………… 40g
- ・精製塩…………… 0.5g
- ・三温糖…………… 0.8g
- ・コーンクリーム缶…………… 6g
- ・マヨネーズ…………… 6g
- ・赤パプリカ…………… 5g
- ・黄パプリカ…………… 5g
- ・乾燥パセリ…………… 0.05g

1食あたり

約110円



作り方

1. ほうじ茶をわかし、冷ます。
2. ①に塩と三温糖を加えて溶かし、ソミュール液（つけ込み液）を作る。
3. ②に鮭を入れて10分漬ける。
4. 赤パプリカ、黄パプリカを5ミリ角に切る。
5. 缶詰のコーンクリームにマヨネーズ、④を合わせて混ぜる。
6. 鉄板に③のさけを並べ、⑤のソースをかける。
7. 200度に温めたオーブンで10～15分、焦げ目がつくまで焼く。
8. 焼きあがったさけを皿に盛り、乾燥パセリを振る。

制作者の思い

- 園のルーツがある北海道の名産品であるさけを選び、子どもたちと相談しながらやはり北海道名物であるコーンを活かしたメニューを考えました。
- 分子ガストロノミー（科学的な解析によって生み出された調理法）を活用し、ソミュール液を使用。どんなさけでもおいしくなる調理工程を考案しました。

評価コメント

ソミュール液につけたことで味がしみていることや、工程の最後に焼くことで味がまとまったことなどが評価されました。北海道とのつながりでさけを使い、子どもたちと一緒に作るという保育内容との運動も素晴らしい。今後も子どもたちと一緒に食育を続けていただき、すてきな保育園を作ってほしいと思います。（審査員・山田修平さん）

鮭の彩りメンチカツ 味噌コーンソースかけ

佃保育園（青森県）

れんこんのシャキシャキの歯ごたえがかむ楽しさに



材料 (1食分)

・骨なし秋鮭（冷凍）	35g
・精製塩（下処理用）	2.8g
・料理酒	15g
・キャベツ	10g
・木綿豆腐	10g
・赤パプリカ	3g
・玉ねぎ	10g
・れんこん	5g
・精製塩（味付け用）	0.2g
・こしょう	0.05g
・薄力粉	5.5g
・鶏卵	5g
・パン粉	7g
・キャノーラ油（揚げ油）	4g
・ホールコーン	3g
・味噌	6g
・三温糖	3g
・本みりん	3g

1食あたり

約109円

さけを使ったおかず

作り方

1. さけを解凍し、酒、塩で臭みを取る。
2. キャベツ、赤パプリカ、玉ねぎ、れんこん、ホールコーンをみじん切りにする。玉ねぎは軽く炒め、冷ましておく。木綿豆腐は、熱湯で15分ほどゆで、水を切っておく。
3. さけは、皮と骨を取り、身をみじん切りにする。
4. ホールコーン以外の野菜、さけ、木綿豆腐を混ぜ、塩こしょうで軽く味付けをする。
5. 全体がまとまったら3cmくらいの大きさに丸め、並べておく。
6. ⑤に薄力粉、卵、パン粉の順で衣をつけ、約160度の油でゆっくり揚げる。
7. みじん切りにしておいたコーンを含めたAを小鍋に入れ、とろみが出るまで加熱する。
8. ⑥に⑦のソースをかける

制作者の思い

- どのような形にしたら野菜が食べやすく、かつ、かむことが楽しいと思えるレシピになるか考え、旬であるれんこんを刻み、しゃきしゃきと歯ごたえと食感を楽しめるようにしました。
- ソースには、今回ホールコーンを使用しましたが、青森県では「嶽さみ」という甘みが強いというもちしが有名です。給食で提供する際は旬の時期に地産地消を伝えていきたいです。

評価コメント

子どもの発達のための「かむ」ことを意識した献立。ソースのコーンと味噌の組み合わせは意外性あって面白く、キャベツの芯まで使い切るという点でフードロスにも配慮されています。旬や地産地消を子どもたちに伝えるという食育への積極的な姿勢も素晴らしいです。

石狩鍋の鮭焼いちゃいました

ともいき
共生保育園（東京都）

石狩鍋を子どもたちに食べやすく。素材のうま味を味わえます



材料 (1食分)

- ・骨なし秋鮭（冷凍）…………… 40g
- ・じゃがいも…………… 10g
- ・キャベツ…………… 15g
- ・人参…………… 5g
- ・しめじ…………… 8g
- ・木綿豆腐…………… 10g
- ・味噌…………… 3g
- ・キャノーラ油…………… 1g

1食あたり
約105円

作り方

1. キャベツ、じゃがいもは食べやすい大きさ、人参は短冊切りにする。しめじは小房に分け、長いものは食べやすい長さに切る。
2. 味噌と豆腐を泡だて器で混ぜ合わせる。
3. 解凍したさけに②のをせ、180度に温めたオーブンで15～20分焼く。
4. フライパンか鍋に油をしき、①の野菜を炒める。
5. 皿に④の野菜を盛り、その上に焼きあがった③を盛り付ける。

制作者の思い

- 食育活動の一環として年4回ほど各地の郷土料理を提供しています。石狩鍋を給食で提供しやすい焼き料理にアレンジ。豆腐と味噌を合わせて焼き、水分を飛ばすことでしっかりした味付けを感じられます。
- 味付けは味噌のみにすることで調理の負担を減らすだけでなく、野菜のうま味もしっかりと味わうことができます。

評価コメント

郷土料理を子どもたちにも食べやすくした工夫が高評価。素材の味を活かそうという作り手の熱い想いが伝わってきます。

チーズ香る 秋鮭のサクサクパイ包み

茶臼山こども園 (滋賀県)

ほうれん草の緑、さけの赤で見た目もおもしろく。食べやすいのも◎



材料 (1食分)

・骨なし秋鮭 (冷凍).....	30g
・鶏卵.....	2g
・じゃがいも.....	10g
・ほうれん草.....	8g
・とろけるチーズ.....	3g
・パイシート (冷凍).....	10g
・精製塩.....	0.5g
・マヨネーズ.....	1g

1食あたり
約109円

さけを使ったおかず

作り方

1. じゃがいもの皮をむいて角切りにし、竹串が通るくらいまでゆでる。ゆで上がったたらざるにあげ、マヨネーズ、水 (分量外) を加えビューレ状にする。
2. ほうれん草はさっとゆで、すぐに氷水で冷やして水気を切る。2センチほどのざく切りにする。
3. 天板にクッキングシートを敷き、さけを並べて塩を振る
4. ③のさけに、まず①、次に②をのせ、とろけるチーズをのせる。
5. 180度のオーブンで8分ほど焼き、中心の温度が70度になったら取り出す。
6. 焼きあがったさけの上に、伸ばしたパイシートをのせ、全卵に少量の水 (分量外) を加えて混ぜた卵液を塗る。
7. 210度のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

制作者の思い

- 子どもたちはほうれん草が苦手。おいしく、見た目よく食べてもらいたいのと思って作りました。
- 半分にしたとき「わあ!」と驚きのあふ、玉手箱のような見た目で、クリスマスのような行事食にもなる華やかさを意識しました。

評価コメント

パイ皮のサクサクの食感が楽しそう! 鮭に野菜とチーズ、パイ生地をのせて焼くだけという手軽さもポイントです。

鮭の宝箱

北嶺町保育園 (東京都)

おさかな型のふたを開けると…? **驚きと感動の一皿**です



材料 (1食分)

- ・骨なし秋鮭 (冷凍) …… 35g
- ・餃子の皮 …… 1g
- ・キャノーラ油 (餃子の皮に塗る用) …… 1g
- ・料理酒 (下味用) …… 1g
- ・本みりん (下味用) …… 1g
- ・こいくちしょうゆ (下味用) …… 2g
- ・片栗粉 …… 1g
- ・キャノーラ油 …… 1g
- ・じゃがいも …… 63g
- ・コンソメ (固形) …… 0.5g
- ・青のり …… 0.05g
- ・人参 …… 10g
- ・赤パプリカ …… 3g
- ・ホールコーン …… 5g
- ・カレー粉 …… 0.05g
- ・精製塩 …… 0.5g
- ・キャノーラ油 (天板用) …… 1g
- ・大葉 …… 0.2g
- ・人参の皮 …… 適量
- ・きざみかつおぶし (だし汁用) …… 0.1g
- ・こいくちしょうゆ (あん用) …… 1g
- ・片栗粉 (あん用) …… 1g

1食あたり

約110円

作り方

1. 餃子の皮は魚の型で抜き、油をぬって170度のオーブンで5～6分焼く。
さけは水洗いし、しょうゆ、本みりん、料理酒につけておく。
2. じゃがいもは1cm角、赤パプリカも5mm角、大葉は2～3cmの長さに切る。
人参は皮をむき、皮は2～3cmの長さに、むいた人参は5mm角に切る。
ホールコーンは水気を切っておく。
3. ②のじゃがいもをゆでてつぶし、コンソメと青のり加えて混ぜる。
4. ①のさけは汁気を切って片栗粉をまぶす。クッキングシートを敷いた天板に油をひき、190度のオーブンで13分ほど焼く。
5. きざみかつおぶしでだし汁を作る。
6. フライパンに油をひき、人参の皮と大葉を炒め、軽く火が通ったらだし汁を加え、しょうゆで味付けをし、片栗粉でとろみをつけてあんにする。
7. 別のフライパンで角切り人参を炒め、火が通ったら赤パプリカとホールコーンを加えて、カレー粉、塩で調味する。
8. ③のじゃがいもペーストを1人分63g取って丸め、焼いたさけを包み、さけを底にしておわんを作り、中に⑦の野菜をのせる。
9. 皿に⑥のあんをしき、⑧のをせて①をかぶせる。

制作者の思い

- 園で行った「さけの解体ショー」を見た子どもたちは、中からイクラが出てきたことにとっても驚いていました。そのときの驚きや感動を再現したメニューです。
- 魚の形のふたを自分で開けることで驚きを、イクラをイメージした野菜ソテー、食べ進めるとさけが出てくることで感動を表現。火が通りやすい食材を使うことで調理時間を短縮できます。

評価コメント

かわいらしさ満点!「何が入っているのかな?」とワクワクします。園での食育活動が生かされた一品でした。

奥園壽子さんが語る 子どもたちと給食への思い

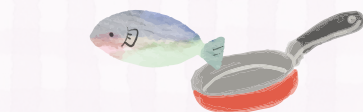


給食の鉄人®2021決勝大会で、審査員をしてくださった家庭料理研究家の奥園壽子さん。素材の味を最大限に生かしつつ、必要でない手間はバツサリ省いた「奥園流レシピ」は幅広い層、もちろん園の調理職員の皆さんからも熱い支持を受けています。「健康づくりは日々の食事から」と数々の健康レシピを提案してきた奥園さんは、子どもたちの食育にもとても熱心。本大会、そして給食、食育への思いを語っていただきました。

今回はテーマが「魚」ということで、それ自体かなりのチャレンジ。小さなお子さんだと、魚嫌いな子は少なくないはず。

私が考える子どもたちの魚嫌いの原因は、①独特の臭みがある②見慣れない形状③パサついたような食感—の3つ。決勝大会では各チームが、魚の臭みを上手に消していたり、パサつきがちな身を、口のなかでなめらかに食べやすいようにする工夫をしていたり、細かくカットしたり、それぞれの工夫が光っていました。

ご家庭でも魚ってなんとなくハードルが高いイメージがあって、あまり食卓に出てこないの、子どもたちが親しむ機会も少ないと思うんです。そういう意味では、幼稚園や保育園などの給食で、子どもたちがお魚と仲良くなって、それがご家庭にフィードバックして…という流れが、こうしたイベントを通して起こってくるといいなと思っています。



決勝大会で審査員をしてくれた奥園さん



Profile 奥園壽子 おくその・としこ

食材の持ち味やうま味を活かし、いらない手間を省いた簡単で美味しく、体にも優しい家庭料理を提案。チャンネル登録者数54万人超の大人気公式YouTubeチャンネル「奥園壽子の日めくりレシピ」では、こうした家庭料理を動画でわかりやすく紹介。主な著書に「ちよっと作ってみたくなる大人のかしこい手抜きごはん」(学研プラス)、「スーパージャーのお弁当」(世界文化社)、「奥園壽子の超かんたん! 中性脂肪を落とす [楽うま] ダイエットレッスン」(PHP研究所) などがある。

ヒントは名古屋の味噌カツ！ 苦手な野菜も完食できそう



材料 (1食分)

・骨なしたら (冷凍)	50g
・料理酒 (つけ込み用)	2g
・キャベツ	8g
・玉ねぎ	6g
・人参	5g
・薄力粉	4g
・パン粉	5g
・キャノーラ油	5g
・白いりごま	1g
・料理酒	7g
・味噌	14g
・本みりん	10g
・てんさい糖	10g

1食あたり

約110円

作り方

1. つけ込み用の酒にたらを入れて30分置く。
2. キャベツは食べやすい大きさに細切りにし、さっとゆでて水気を切り、冷蔵庫で冷やしておく。
3. 玉ねぎ、人参はすりおろす。
(軽くゆでてフードプロセッサーにかけてもOK)
4. ①のたらは汁気をしっかり切り、水で溶いた薄力粉にくぐらせ、パン粉を付ける。
5. ④を160度の油で中心まで火が通るよう、しっかりと揚げる。
6. 小鍋にAと水 (1人分30g)、③の野菜を入れて火にかけ、とろみがつくまで加熱する。
7. 皿に②のキャベツ、揚げたたらを盛り付け、⑥のたれをかける。最後に白いりごまを振る。

制作者の思い

- 名古屋名物・味噌カツのたれは甘くて子どもたちにも食べやすいと考えました。野菜が苦手な子が多いため、たれに人参と玉ねぎをプラス。苦手な野菜に気づかずに完食できるメニューです。
- 名物であり、ご当地メニューでもあるとわかる献立名で、子どもたちにも覚えてもらいたいと思いました。



奥園VOICE

カリッと揚がった衣と甘いみそで、魚が苦手な子も思わず食べたいなと思いました。みそだれに野菜をたっぷり加えたり、フライの衣に卵を使わなかったりしたところに愛を感じました。(献立の)ネーミングもアニメのキャラクターみたいで秀逸です。

鮭とじゃが芋の春巻き

AIAI NURSERY 第一東池袋 (東京都)

チーズとじゃがいも、サクサク春巻きで子どもたちも大喜び!



材料 (1食分)

- ・骨なし秋鮭 (冷凍) 30g
- ・とろけるチーズ 5g
- ・じゃがいも 8g
- ・精製塩 0.2g
- ・こしょう 0.2g
- ・春巻きの皮 6g
- ・薄力粉 2g
- ・キャノーラ油 4g

1食あたり
約79円

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。
2. ①をマッシャーでつぶし、塩、こしょうで下味をつけておく。
3. さけは170度に温めたオーブンで10分程度焼き、食べやすい大きさにほぐす。
4. ②と③を混ぜ合わせる。
5. 春巻きの皮は斜め半分に切る。切った皮に、④の具を真ん中に置き、上からとろけるチーズをのせて両端をたたんで巻く。
巻き終わりは水溶き薄力粉でとめる。
6. 春巻きの中心まで火を通すため、はじめは150～160度の油でじっくりと揚げる。表面の皮が色づいてきたら、170度上げてカリッと仕上げる。

制作者の思い

- 子どもが大好きなチーズやじゃがいもといった食材と組み合わせ、魚が苦手な子も食べやすくなります。
- じゃがいもをつぶし、ほぐしたさけと合わせることで大量調理を時短に。家庭で作る際には、子どもと一緒に春巻きを包むと家庭での食育につながると思いました。



奥蘭VOICE

さけとじゃがいも、チーズの組み合わせと、サクサクした春巻きの皮の食感、子どもが大喜びすること間違いなし!と思いました。パクッと食べやすい所と、家庭でも子どもと一緒に作りやすいところもいいですね。

給食の鉄人®

2021

入賞

あじのさんが風味パン粉焼き

認定こども園OURS (千葉県)

房総の郷土料理がヒント。レモン風味のソースがさわやか



材料

(1食分)

・骨なしあじ (冷凍).....	50g
└・味噌.....	1.5g
└・おろし生姜.....	0.7g
└・本みりん.....	1g
└・料理酒.....	0.5g
・れんこん.....	4g
・パン粉.....	5g
・マヨネーズ.....	8g
・レモン汁.....	2g
・砂糖.....	1g
・乾燥パセリ.....	0.01g

1食あたり

約84円

作り方

1. はかりの上に小さなボウルを置き、
Aの調味料を計る。
2. バットにあじを並べ、①を加えて下味をつける。
3. れんこんは皮をむいてみじん切りにし、
さっと湯通しして冷水で冷やす。
4. ②のあじにパン粉をつけ、
180度に温めたオーブンで12分ほど焼く。
5. ボウルに③を入れ、レモン汁、砂糖、マヨネーズを
加えて混ぜる。
6. 焼き上がったあじに⑤をかけ、
最後にパセリを散らす。

制作者の思い

- 「さんが焼き」は、なめろうに火を通したもので房総半島の漁師さんたちの料理。地元愛!ということで、地場産物のあじとれんこんを活用しました。
- 大量調理を考えてあじは切り身のまま使い、子どもが食べやすいようタルタル風のソースを付けました。

評価コメント

味噌で下味をつけたあじに、レモン風味のタルタルソースをかけるという、「和」と「洋」の食材の組み合わせが新鮮です。材料、工程が少なく、大量調理でも作りやすいレシピになっている点も高評価でした。

給食の鉄人®
2021

入賞

カラダにピース☆あじがみそ

AIAI NURSERY 要町 (東京都)

あじの下処理に余ったカルピスを利用したアイディアレシピ



材料 (1食分)

- ・骨なしあじ (冷凍) …………… 50g
- └・カルピス
- └A (5倍濃縮・下味用) …………… 2.5g
- └・味噌 (下味用) …………… 2.5g
- ・しめじ …………… 15g
- ・黄パプリカ …………… 10g
- ・玉ねぎ …………… 10g
- ・ダストマト …………… 5g
- ・キャノーラ油 …………… 0.5g
- ・カルピス (5倍濃縮) …………… 2.5g
- ・味噌 …………… 2.5g

1食あたり

約102円

あじを使ったおかず

作り方

1. Aを混ぜ合わせた調味液にあじを30分程度つける。
2. しめじ、黄パプリカ、玉ねぎは小さめの食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に油をしき、②とダストマトを炒める。火が通ったら、カルピス、味噌を加えて味をととのえる。
4. 天板にクッキングシートをしき、①のあじを並べ、180度に温めたオーブンで約15分焼く。
5. 焼き上がったあじを皿に盛り、③のソースをかける。

制作者の思い

- おやつ用のカルピスが余ってしまうことが多く、活用できないかと思って試作を重ねました。カルピスにつけると魚の臭みがとれ、身が柔らかくなりました。
- 試作を重ねた結果、味噌とトマトとの組み合わせがうまみの相乗効果を生み、おいしさアップにつながりました。

評価コメント

「カルピスと味噌」という組み合わせが新しく、意外性の高いレシピ。調理の工程も簡単で手軽なため、大量調理に適しています。

金魚春巻き

このみ保育園 (愛知県)

ひらひら泳ぐ金魚の春巻き。かわいらしくて食欲をそそります



材料 (1食分)

- ・骨なしあじ……………20g
- ・精製塩(下味用)……………0.5g
- ・りんご……………4g
- ・しょうが……………0.6g
- ・しめじ……………6g
- ・精製塩……………0.3g
- ・まいたけ……………6.5g
- ・キャノーラ油……………5g
- ・春巻きの皮……………15g
- ・赤パプリカ……………2g
- ・薄力粉……………2g
- ・かつおだしパック……………1.2g
- ・片栗粉……………1g
- ・かぶ(葉なし)……………8g
- ・レタス……………8g
- ・精製塩(あん用)……………1g
- ・精製塩(炒める用)……………0.5g

1食あたり

約78円

作り方

1. あじは細長く4等分に切る。塩を振りかけ、下味をつけておく。
2. しめじとまいたけは小房に分け、2cmほどの長さに切る。赤パプリカは1cm×2cm程度の角切りにする。
3. しょうがはみじん切り、りんごは5mm角に切り、鍋に入れる。かぶのくらいの水を加え、りんごの表面が透き通る程度まで煮る。
4. フライパンに油(分量外)をひき、②、塩を加えて炒める。火を止めてから③を加えて混ぜ合わせておく。
5. 春巻きの皮の右側に2cmほどのスペースを残して、残りの部分の中心に赤パプリカを1枚置き、その上にあじと④を載せる。皮の縁に、水溶性薄力粉を塗って右側を織り込んでたわら状に包む。右側を半回転ひねり、金魚の形に整える。
6. かぶは鬼おろし、レタスは1cm角に切る。
7. かつおだしパックを煮出してだし汁を作り、水溶性片栗粉でとろみを付けた後、塩を加えて味をととのえる。
8. ⑦に⑥を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
9. ⑤を170度の油で5分程度揚げる。
10. 揚げた⑨を皿に盛り、⑧のあんをかける。

制作者の思い

- 秋～冬の味覚を楽しめるあじ、きのこ、りんごを使った春巻きに、やはり旬の野菜のかぶをつかったあんをかけました。りんごの甘酸っぱさが魚の臭みを抑え、うまみを引き出しています。
- りんごを煮ることでとろみが出て、あじのバサつきを抑えるとともに保温性を高めます。食紅を使わずに金魚に見せるための赤パプリカ、レタスの緑、かぶの白と彩り豊かで、フードロス出ない食材選びにも配慮しました。

評価コメント

見た目はまさに金魚!かわいらしくて子どもたちの関心を誘うとともに、「何でできているのかな?」と食欲をそそる一品です。

パパ・ママからも大好評！バナナ×納豆の相性の良さにびっくり



材料 (1食分)

・骨なしさば(冷凍).....	25g
・芽ひじき(乾燥).....	0.5g
・人参.....	10g
・小松菜.....	15g
・料理酒.....	0.5g
・精製塩.....	0.05g
・木綿豆腐.....	58g
・丸カップ納豆.....	5g
・冷凍カーネルコーン.....	5g
・片栗粉.....	3g
・キャノーラ油.....	5g
・バナナ.....	2.5g
・万能つゆ.....	2g
・水.....	4g

1食あたり

約94円

さばを使ったおかず

作り方

1. ひじきは水でもどす。人参は人数分のお花飾りができる分を型抜きし、残りはみじん切りにして下ゆでしておく。
2. 小松菜は食べやすい大きさに切り、色よくゆでる。
3. さばに酒、塩を振り、180度に温めたオーブンで13分ほど焼く。焼きあがったら皮を取り、身をほぐす。
4. ボウルに①のひじきとみじん切りにした人参、③のほぐしたさば、木綿豆腐、納豆、カーネルコーン、片栗粉を入れてこねる。
5. ④を食べやすい大きさに丸めて、160度の油で軽く色づくまで揚げる。
6. バナナはマッシャーまたはフードプロセッサーでペースト状につぶし、万能つゆ、水を加えて温める。
7. ⑤を皿に盛り、⑥のソースをかける。

制作者の思い

- 保護者の食育アンケートからできた栄養満点の自信作。子どもたちが苦手になっている納豆の強い香りをバナナソースがやわらげます。食感を出すためにコーンを、鉄分強化のためにひじきを加えました。
- 新人調理員でも作れるように、調理工程はカンタンにしました。調理職員以外の職員はもちろん、保護者の方々も含む園全体で取り組んだメニューです。

評価コメント

彩りのバランスもよく色鮮やかで立体感がある出来栄です。食材の組み合わせに新規性があり、納豆が苦手な子どもに対して、克服できるようにという思いが伝わります。調理工程もシンプルで、手軽なため大量調理にも適しています。

さば詰めちゃいました

調布なないろ保育園 (東京都)

さばのすり身をちくわに詰めて。絞り袋を使えば時短になります



材料 (1食分)

- ・骨なしさば (冷凍) 20g
- ・ちくわ (冷凍) 60g
- ・長ねぎ 5g
- ・薄力粉 10g
- ・パン粉 20g
- ・味噌 2g
- ・片栗粉 1g
- ・キャノーラ油 30g
- ・純正ごま油 1g

1食あたり
約100円

作り方

1. さばをフードプロセッサーにかけ滑らかにする。
2. 長ねぎはみじん切りにする。
3. ②と味噌、片栗粉、ごま油、水 (1人分小さじ1/2、2cc) に、①を加えよく混ぜ合わせる。
4. ③を絞り袋に入れ、ちくわの穴に注入する。
5. 薄力粉と水20ccを合わせておく。
6. 小麦粉⇒⑤⇒パン粉の順で衣付けをする。
7. 170℃の油でキツネ色に揚げ、皿に盛りつける。

制作者の思い

- 「何が入っているかな？」と子どもたちに興味を持ってもらいたいという気持ちでこの献立に決定。素材の味を大切にシンプルな味付けにし、アレルギー児を考え、卵も使用しませんでした。
- さばのすり身をちくわに詰める際、絞り袋を使用することで時短になります。

評価コメント

練り製品にさばを詰める大胆な発想が◎。子どもたちが大好きな「ちくわ天」にしているところがポイントです。

★ ★ ★
給食の鉄人®
2021
特別賞
★ ★ ★

かれいカレースパゲティ

ぼけっとランド入谷（東京都）

子どもたちも大好きなカレー味で食べやすく♪



材料 (1食分)

・かれい	30g
・玉ねぎ	20g
・人参	15g
・ブロッコリー	10g
・コーンホール	2g
・にんにく	0.2g
・サラダ油	0.2g
・ケチャップ	20g
・ウスターソース	4g
・カレー粉	0.2g
・粉チーズ	0.1g
・片栗粉	0.2g
・スパゲティ	40g

1食あたり
約100円

か
れ
い
を
使
っ
た
お
か
ず

作り方

1. ブロッコリーの房を小さく切り、人参は星形に抜き適当な厚さに切る。玉ねぎはざく切り、にんにくはみじん切りにしておく。鍋にスパゲティをゆでる湯をわかす。
2. ブロッコリーの芯と型抜きした残り的人参、刻んだ玉ねぎをフードプロセッサーにかけ、細かくする。
3. ブロッコリーの房、型抜きした人参、コーンを鍋でゆでておく。フライパンに油をしき、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、②を加えてさらに炒める。火が通ったらかれいを加え、ほぐしながら炒めていく。
4. かれいに火が通ったら、水（1人分40g）、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉を加え、最後に片栗粉でとろみをつける。
5. 鍋にわかした湯でスパゲティをゆでる。
6. ゆで上がったスパゲティに④の具材をからめ、ゆでたブロッコリーの房、型抜きした人参、コーンを盛り付けて、④のソースをかける。
7. 食べる直前に粉チーズを振る。

制作者の思い

- 子どもたちが大好きなミートソースをアレンジし、魚の臭みを消すためにカレー風味のソースにしました。最後の粉チーズは子どもたち自身がかければ「自分たちもお手伝いした」という達成感も得られます。
- ブロッコリーの芯にはビタミンCやβカロテンなどの栄養が豊富。フードロスを減らすため、型抜きした人参の残りとともにソースに入れました。ソースはピラフやドライカレーにも応用可。離乳食にも展開できます。

評価コメント

私が一番いいと思ったのは、最後に子どもたちが粉チーズをかけるということ。自分で粉チーズをかけるというアクションがあることで、子どもたちが食べ物と仲良くなったり、おいしくなったり、楽しかったりする、「食の原体験」につながっているのかなと感じました。（審査員・奥蘭壽子さん）

かれいのかぼじゃがチーズ焼き

AIAI NURSERY あすみが丘 (千葉県)

なめらかマッシュが絶妙。シンプルだけどおいしさ満点！

材料

(1食分)

- ・骨なしあぶらかれい(冷凍)・・・50g
- ・料理酒(下味用)・・・1g
- ・精製塩(下味用)・・・0.05g
- ・薄力粉・・・3g
- ・南瓜・・・20g
- ・じゃがいも・・・20g
- ・マヨネーズ・・・5g
- ・精製塩・・・0.05g
- ・トマトケチャップ・・・2g
- ・とろけるチーズ・・・5g
- ・乾燥パセリ・・・0.05g

1食あたり

約109円



作り方

1. かれいは塩と料理酒につけて30分ほどおく。
2. じゃがいもと南瓜はそれぞれゆで、熱いうちに合わせてつぶし、塩とマヨネーズを加えてあえておく。
3. ①のかれいに薄力粉をはたき、皮目を下にして天板に並べ、180度に温めたオーブンで10分ほど焼く。
4. 一度オーブンから出したかれいにトマトケチャップをぬり、②をのせ、その上からとろけるチーズをかけて再びオーブンに入れ10分焼く。
5. 焼き上がったら粉パセリをふりかける。

制作者の思い

- 上に具材をのせても身が崩れないよう、かれいに薄力粉をまぶして焼きました。皮目を下にすれば魚の油分からの身の崩れも起きにくいです。
- 調味料やチーズの塩味とのバランスを考え、甘い南瓜をじゃがいもに混ぜて使用。調理工程を簡単にし、大量調理時にも失敗しにくいレシピを考えました。

評価コメント

じゃがいも+南瓜のなめらかなマッシュと柔らかいかれいの出会い。かわいらしい丸い見た目に、食べるのが楽しみになるメニューです。

カレイのカレーあんかけ

暁の星幼稚園（長野県）

味噌×なめ茸×カレー！お米の衣でぐ〜んと食べやすく

材料 (1食分)

・骨なしあぶらかれい（冷凍）	50g
・味噌	1.5g
・料理酒	4g
・上新粉	5g
・玉ねぎ	5g
・ピーマン	3g
・カレー粉	0.2g
・なめ茸	5g
・片栗粉	0.6g

1食あたり

約96円

か
れ
い
を
使
っ
た
お
か
ず

作り方

1. かれい（冷凍でも解凍後でも）はAの調味料を合わせたものに15分つけておく。オーブンを180度に温める。
2. 玉ねぎとピーマンを2cm幅の千切りにし、水（1人分50g）を加えて火にかける。片栗粉を水（1人分2g）で溶き、水溶き片栗粉を作る。
3. 玉ねぎとピーマンに火が通ったら、カレー粉となめ茸を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. ①（かれいとつけたれ）に上新粉を振って衣をつける。上新粉の衣はビニール手袋をして、かれいにつけたれと一緒にすり付けるように均等になじませるとおいしく仕上がる。
5. 天板に衣をつけたかれいを並べ、180度のオーブンで10分ほど焼く。中心温度計で芯温（86度が目安）を確認してから、焼き色をみながら180℃から175℃に下げてさらに5分焼く。
6. ③のカレーあんの味を確認しながらもう一度火にかけ、焼きあがったかれいにかける。

制作者の思い

●味付けは塩、こしょう以外を使いたいと思い、味噌となめ茸で郷土・長野県を連想する味にしました。子どもたちが苦手なピーマンもカレー粉の香りによって食べやすくなります。味噌の「和」と、カレー、ピーマンの「洋」「何だろう？」と興味を引けることも必要だと考えました。

●調理のポイントとして、上新粉は全量を使用するのではなく、つけたれが上新粉となじみ、魚にまぶせればOKです。上新粉によって、つけたれの調味料もすべて生かせるので、フードロス削減につながります。

評価コメント

なめ茸を活かした簡単レシピ。家庭でも手軽に作ることでできるところも高評価です。

かれいのフライ お豆腐のタルタルソース

大森南保育園 (東京都)

豆腐で作ったタルタルソース! 乳製品アレルギーの子も大丈夫

かれいを使ったおかず



材料 (1食分)

- ・骨なしあぶらかれい (冷凍) 50g
- ・玉ねぎ 5g
- ・国産りんごジュース 5g
- ・穀物酢 (玉ねぎ用) 4g
- ・砂糖 (玉ねぎ用) 0.4g
- ・絹ごし豆腐 10g
- ・キャノーラ油 5g
- ・穀物酢 (豆腐タルタル用) 1g
- ・精製塩 0.1g
- ・赤パプリカ 3g
- ・きゅうり 2g
- ・薄力粉 3g
- ・パン粉 3g

1食あたり
約98円

作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、穀物酢、りんごジュース、砂糖で煮詰める。
2. 絹ごし豆腐はボウルに入れ、キャノーラ油を少しずつ加えて泡だて器で混ぜる。
穀物酢、塩、砂糖で味をととのえる。
3. きゅうり、赤パプリカを小さめのさいの目切りにし、赤パプリカは軽く下ゆでする。
4. ③を②に加え、さらに①も加えて混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
5. かれいは流水で洗い、薄力粉、パン粉を付けて180度の油で色よく揚げる
6. 揚げたかれいを食べやすい大きさに切り、④のタルタルソースをかける。

制作者の思い

- 卵や乳製品のアレルギー児もみんなと同じものを食べてもらいたいと考え、マヨネーズを豆腐で作ってタルタル風に仕上げました。
- 魚のフライは子どもたちにとっても人気のメニュー。苦手な子が多いピーマンは、下ゆでして苦味を抑えてはいますがソースと一緒に食べられるよう工夫しています。玉ねぎもりんごジュースで煮詰めてまろやかに仕上げました。

評価コメント

豆腐とりんごジュースがタルタルソースになるなんて! 斬新なアイデア、かつカラフルな彩りが食欲をそそります。

給食の鉄人® 2021

主催：給食の鉄人実行委員会

協賛：株式会社ミールケア、キャリアフィールド株式会社、手ぶら登園®、AIAI Child Care株式会社

後援：東京都、産経新聞社、日刊工業新聞社、プレジデント社、千葉テレビ放送

特別協力：学校法人服部学園、共栄金物株式会社、株式会社マルゼン

