



小松菜とチキンの イタリアンカレー

高梨 藍さん



材料【4人前】

- | | | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|-----------|
| ・玉ねぎ…400g | ・鶏もも肉…280g | ・牛乳…500cc | ・薄力粉…9g+小さじ1 | ・顆粒の |
| ・小松菜…200g | ・米…3合 | ・バター…50g | ・塩…5g+小さじ1/2 | 鶏ガラスープ…7g |
| ・にんじん…100g | ・スライスチーズ…2枚 | ・ミニトマト…130g | ・白コショウ…少々 | ・水…30cc |
| ・じゃがいも…150g | ・カレー粉…7g | ・サラダ油…10g+少々 | ・白ワイン…30cc | ・氷水 |

作り方

- 【1】米を研いで、炊飯器で炊く。
- 【2】小松菜の根元を切り、茎と葉っぱの部分で、半分にする。茎の部分から先に1分茹で、その後、葉っぱの部分を1分茹でる。氷水につけて、その後、よく絞り、3cmぐらいのざく切りにして、ミキサーに水とカットした小松菜を入れて、ペーストにする。
- 【3】玉ねぎを薄いスライス、じゃがいもとにんじんは、薄いイチヨウ切りにする。鶏もも肉を一口サイズに、ハサミでカットして、塩小さじ1/2、白コショウを少々した後に、薄力粉小さじ1を振りかける。
- 【4】鍋にサラダ油をひき、鶏もも肉を炒める。鶏もも肉に火が入ってきたら白ワインを振りかけた後、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを透き通るぐらい炒めて、バターを炒めた後に、カレー粉、薄力粉9gを絡める。
- 【5】牛乳を入れて弱火～中火で、柔らかくなるまで煮る(10分程度)。
- 【6】小松菜のペーストを鍋に入れる。顆粒の鶏ガラスープ、塩5g、白コショウを少々する。
- 【7】ミニトマトを半分にした後に、フライパンにサラダ油を少々ひき、ミニトマトを軽く炒め、カレーの鍋に入れる。
- 【8】お皿にご飯を盛り、カレーをかけた後に、スライスチーズを(1人前、1/2)カットして、トッピングする。

入賞
理由

多くの野菜を使ったレシピは、野菜嫌いな子でも食べやすい工夫が施されているうえに、小松菜の緑など野菜の色を活かした彩り豊かな見栄えで高評価でした。調理技術の高さも印象的で、使い慣れた包丁で段取りよく作業を進めていく姿から、ご家庭でもよく料理していることがわかりました。これからもぜひ料理を楽しんでください。

審査員：松岡 公介(公益財団法人 東京都農林水産振興財団 事務局長)



小松菜とチキンのイタリアンカレー



小松菜をペースト状にしてカレーに入れるという、考案した児童の素晴らしい発想をそのまま活かしているレシピです。

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー…437kcal ●たんぱく質…13.4g ●脂質…11.5g

材料[4人前]

- 米…3合
- 小松菜…100g
- 水…40g
- 炒め油…小さじ1
- 玉ねぎ…1個
- にんじん…1/2本
- じゃがいも…1個
- 鶏もも肉…120g
- ミニトマト…4個
- 牛乳…120g
- バター…12g
- 薄力粉…12g
- カレー粉…小さじ1 (カレールー用)
- カレー粉…小さじ1 (炒め用)
- 塩…小さじ1
- コショウ…少々
- 白ワイン…小さじ1
- チーズ…小さじ2
- スープ…120g (鶏ガラスープの素小さじ1で作る)

作り方

- [1] 小松菜は茹でて分量の水を加えてミキサーにかける。米を炊いておく。
- [2] バター、薄力粉、カレー粉でカレールーを作っておく。
- [3] 玉ねぎは半分の油でよく炒めて取り出しておく。
- [4] 残りの油で鶏もも肉とにんじんを炒め白ワイン、スープを入れる。
- [5] じゃがいもとミニトマトを入れて煮込む。
- [6] じゃがいもが軟らかくなったら玉ねぎとミキサーにかけた小松菜を入れ、塩・コショウで味付けする
- [7] 牛乳とカレールーを加える。最後にチーズを入れる。

給食用アレンジの工夫

- 給食で使用するために当たって分量を基準に合うように変更しました。
- カレールーを使用することによって大量調理に活用できると考えました。
- スライスチーズのトッピングはできないのでカレーの中に入れることにしました。

食育情報

小松菜は、くせがなく様々な料理に使い、正月の関東風雑煮にも欠かせない野菜です。

おすすめの付け合わせ



じゃこサラダ

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー…47kcal ●たんぱく質…3.0g ●脂質…2.6g

材料[4人前]

- ちりめんじゃこ…小さじ4
- ごま…小さじ1/2
- にんじん…20g
- 小松菜…2株
- キャベツ…4枚
- きゅうり…1/2本
- 酢…小さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- 醤油…小さじ2
- ごま油…小さじ1

作り方

- [1] ちりめんじゃことごまは乾煎りしておく。
- [2] きゅうりは千切りしておく。
- [3] にんじん、キャベツは短冊切りにして茹でて冷ましておく。小松菜も茹でて切り冷ましておく。
- [4] 酢、砂糖、醤油、ごま油を混ぜてドレッシングを作る。
- [5] 野菜とじゃこ、ごまを混ぜドレッシングで和える。



焼きリンゴ

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー…31kcal ●たんぱく質…0g ●脂質…0.1g

材料[4人前]

- リンゴ…1個
- 砂糖…大さじ1
- シナモン…少々

作り方

- [1] リンゴを1/4にカットして種を取り除く。
- [2] アルミカップにリンゴを入れ、砂糖とシナモンをかける。
- [3] 200°Cのオーブンで20分程焼く。



栄養満点! 小松菜の混ぜご飯

大山 陽介さん



材料【4人前】

・小松菜…4株 ・ごま…15g ・米…2合 〈調味料〉 ・醤油…大さじ1と1/2
・しらす…60g ・かつおぶし…5g ・ごま油…大さじ1 ・みりん…大さじ1と1/2

作り方

- 【1】米を炊いておく。
- 【2】小松菜をよく洗って、みじん切りにする。
- 【3】フライパンにごま油を入れ、中火で温める。
- 【4】小松菜を入れて炒める。
- 【5】小松菜の茎がしんなりしてきたら、しらすを入れてさらに炒める。
- 【6】ごまとかつおぶしを入れて炒めながら混ぜる。
- 【7】弱火にして醤油とみりんを入れて混ぜる。
- 【8】よく混ぜたらご飯のうえにのせて混ぜる。

入賞

4年生、大山陽介君の料理は自宅で4回も試作した力作で、しらすの塩分とごま油が小松菜とごはんを引き立たせ何杯でも食べられるほど美味しく出来上がりました。小松菜をたくさん使い、アンケートを実施しレシピを完成させた努力は小松菜賞に最もふさわしいものでした。

審査員：江口 敏幸氏(元 栄養教諭 / 全国学校栄養士協議会 監事)

小松菜豆知識

緑黄色野菜の優等生!

小松菜は味にクセがなく、お浸し、炒め物、煮物、汁の具材など、料理に幅広く利用できる緑黄色野菜の優等生です。旬は冬で、寒さに強く霜が降りると甘味を増すこともあります。

(出典：(公財)東京都農林水産振興財団 TOKYO GROWNサイトより抜粋)



栄養満点!小松菜の混ぜご飯



ごはんの小松菜だけでなく、しらす、ごまを入れることによって不足しがちなミネラルを補い、ごま油で風味を良くして食べやすくしています。

●栄養価[1人前]● ・エネルギー…241kcal ・たんぱく質…6.3g ・脂質…4.2g

材料[1人前]

- ・米…55g
- ・小松菜…20g
- ・釜揚げしらす…10g
- ・ごま油…3g
- ・こいくち醤油…2g
- ・本みりん…2g
- ・いりごま…1g
- ・かつおぶし(糸削り)…0.5g

作り方

- [1]米を炊く。
- [2]小松菜をよく洗い、下茹でする。
- [3]小松菜を粗いみじん切りにする。
- [4]釜揚げしらす、いりごま、かつおぶしは乾煎りする。
- [5]ごま油で小松菜を炒める。
- [6][5]に釜揚げしらす、こいくち醤油、本みりんを加え、さらに炒める。
- [7]炒めた具材といりごまとかつおぶしを炊けたご飯に混ぜ合わせる。

給食用アレンジの工夫

受賞した児童が考えたレシピをできるだけ同じ味でみなさんに食べてもらいたいと思ったので、作り方を変えずにそのままのレシピで作ることを大切にしました。

食育情報

小松菜は、東京都でもたくさん作られている野菜です。カロテン、ミネラルが多く入っているので給食でも多く使用されています。地元の農家さんが、四季を通して給食用に作ってくれています。

おすすめの付け合わせ



五目たまご焼き

●栄養価[1人前]●
・エネルギー…107kcal ・たんぱく質…7.6g ・脂質…6.6g

材料[1人前]

- ・卵…42g
- ・なたね油…0.7g
- ・鶏ももひき肉…7g
- ・にんじん…7g
- ・玉ねぎ…10.5g
- ・たけのこ…3.5g
- ・干し椎茸…0.7g
- ・干しひじき…0.35g
- ・押し豆腐…14g
- ・きび砂糖…0.7g
- ・並塩…0.2g
- ・こいくち醤油…1.2g
- 〈たれ〉
- ・きび砂糖…0.7g
- ・こいくち醤油…1.0g
- ・水…1.5g
- ・片栗粉…0.15g

作り方

- [1]卵は割って攪拌する。
- [2]干し椎茸と干しひじきをもどす。
- [3]にんじんとたけのこは色紙切り、干し椎茸は短めスライス、玉ねぎと押し豆腐は四角に切る。
- [4]回転釜になたね油をしき、鶏ももひき肉を炒める。
- [5]火が通ったら、野菜、椎茸、ひじき、押し豆腐を加えて炒める。
- [6]きび砂糖、並塩、こしょうで味を調べ、溶き卵を加えて混ぜる。
- [7]オープンで天板に具材を流し込み180℃で20分加熱する。
- [8]たれを作る。砂糖、こいくち醤油、水を加熱し、最後に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- [9]焼けたたまご焼きを人数分にカットし、たれをかける。



ごまあえ

●栄養価[1人前]●
・エネルギー…50kcal
・たんぱく質…1.9g ・脂質…2.2g

材料[1人前]

- ・キャベツ…30g
- ・もやし…20g
- ・にんじん…10g
- ・きび砂糖…2.0g
- ・こいくち醤油…3.0g
- ・本みりん…1.0g
- ・白いりごま…2.0g
- ・白すりごま…2.0g

作り方

- [1]キャベツは1.5cmカットに、にんじんは千切りにする。
- [2]野菜を茹で、真空冷却機で冷やす。
- [3]きび砂糖、こいくち醤油、本みりんを鍋で加熱した後、冷やす。
- [4]白いりごま、白すりごまを乾煎りする。
- [5]喫食直前に、野菜、調味料、ごまをすべて和える。



日野産野菜たっぷり味噌汁

●栄養価[1人前]●
・エネルギー…48kcal
・たんぱく質…2.4g ・脂質…1.6g

材料[1人前]

- ・ねぎ…10g
- ・にんじん…15g
- ・だいこん…20g
- ・じゃがいも…15g
- ・油揚げ…3.5g
- ・米白みそ…3.8g
- ・水…120ml
- ・米赤みそ…3.8g
- ・だし用かつお削りぶし…2g

作り方

- [1]かつお削りぶしでだしをとる。
- [2]油揚げは湯通しする。
- [3]ねぎは小口切り、にんじんとだいこんはいちょう切り、じゃがいもは一口大、油揚げは短冊に切る。
- [4]だし汁に野菜と油揚げを入れ、煮る。
- [5]最後にみそを溶き入れる。



小松菜ボールの トマト煮

荒川 桃花さん



★作ってみよう!

材料【4人前】

- | | | | |
|-------------------|-----------------|--------------------|----------|
| 〈ミートボール〉 | ・鶏むねひき肉…160g | 〈トマトソース〉 | ・バター…4g |
| ・小松菜 | ・塩…小さじ1/4 | ・トマトソース缶…1/2(120g) | ・オリーブオイル |
| (葉の部分)…1株～2株(48g) | ・コショウ…少々 | ・水…80ml | …小さじ1/2 |
| ・玉ねぎ…1/4個(43g) | ・コンソメ…小さじ1/2 | ・小松菜(茎の部分) | |
| ・はんぺん…40g | ・オリーブオイル 大さじ1/2 | …1株～2株(48g) | |

つくり方

〈ミートボール〉

- [1]小松菜の葉と玉ねぎをみじん切りにする。
- [2]ボウルに鶏むねひき肉と【1】とはんぺんを入れる。
- [3]はんぺんが混ざったら、塩とコショウとコンソメを入れてよく混ぜる。
- [4]先ほどの【3】を20gずつに小さく丸める。
- [5]フライパンを熱してオリーブオイルを大さじ1/2入れて【4】を入れて中火で焼く。
- [6]両面に焼き色が付いてある程度火が通るまでフタをする。
- [7]別に作ったトマトソースの鍋に【6】を全部入れて弱火で20分煮込む。

[8]お皿に3個ずつ盛り付けて完成。

〈トマトソース〉

- [1]鍋にオリーブオイル小さじ1/2、バター4gを入れて、バターがとけたら、細かく切った小松菜の茎を入れて炒める。
- [2]先ほどの【1】の小松菜に火が通ったらトマトソース缶1/2缶と水を80ml入れてコトコト煮込み、塩とコショウで味を整えて完成。

入賞理由

はんぺんを入れるなど、苦手な食材をどうやって食べられるようにするかといった工夫、また、調理中に煮詰まりそうなタイミングで水を入れたりするなど、臨機応変な対応が出来ていて素晴らしいと思いました。

審査員：梅原 陣之輔氏(八雲茶寮 総料理長)



小松菜ボールのトマト煮



ボールのつなぎにはんぺんを使い、鶏むね肉を使うととてもヘルシーな料理です。小松菜の使い方も面白いです。ボールがあっさりしているのでトマトの味がよく合います。

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー量…111kcal・たんぱく質…8.1g・脂質…4.4g

材料[4人前]

- | | | |
|---|--|---|
| <p>〈ミートボール〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ひき肉…100g ・はんぺん…1/3枚 ・小松菜…2株 ・玉ねぎ…1/4個 ・サラダ油…0.5g ・生姜(すりおろし)…小さじ1 | <p>〈トマトスープ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリーブ油…大さじ1 ・にんにく…2片 みじん切り ・玉ねぎ…1個 厚いスライス ・にんじん…1/2本 小乱切り ・かぶ…1個 いちょう切り ・キャベツ…4枚 短冊切り | <ul style="list-style-type: none"> ・塩…小さじ1/2 ・コショウ…ひとつり ・トマト水煮缶…1缶 ・ブイヨン…適量 ・水…600ml |
|---|--|---|

作り方

- 【1】玉ねぎはみじん切りにしてサラダ油で炒めて、冷ましておく。小松菜を洗って葉と茎に分けて刻んでおく。はんぺんはつぶしておく。
- 【2】鶏ひき肉・はんぺん・玉ねぎ・小松菜(葉)・生姜をよく混ぜる。
- 【3】よくこねた【2】を団子状に丸める。
- 【4】鍋にオリーブ油を温めて、にんにく・厚くスライスした玉ねぎを加えて炒めた後、ブイヨンと水を入れて煮る。
- 【5】【4】に肉団子を加えて火を通す。
- 【6】【5】ににんじん・かぶ・キャベツ・小松菜の茎・トマト水煮缶と調味料を加え少し煮込む。
- 【7】味を確認して仕上げる。

給食用アレンジの工夫

給食で小さいボールを作る場合はスープ風の方が作りやすいので、野菜たっぷりのトマトスープにしました。野菜の甘さと小松菜ボールがよく合います。

食育情報

はんぺんは魚肉のすり身に山芋などを合わせて空気を含ませたかまぼこのことです。半平(はんぺい)という料理人が作ったため、この名前がついたという説があります。地域によって使われる魚の種類が様々あり、はんぺんの色や食感も変わります。

おすすめの付け合わせ



セサミ トースト

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー量…300kcal・たんぱく質…7.9g・脂質…10.8g

材料[4人前]

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・無塩食パン…4枚 ・ソフトマーガリン…大さじ2 ・三温糖…大さじ2と1/2 | <ul style="list-style-type: none"> ・白練りごま…大さじ1 ・白すりごま…大さじ1と1/2 ・塩…ひとつまみ |
|--|--|

作り方

- 【1】ソフトマーガリンは室温で柔らかくしておく。
- 【2】溶けたマーガリンに三温糖、白練りごま、白すりごま、塩を合わせてよく混ぜておく。
- 【3】無塩食パンに【2】を全面に塗ってオーブンで焼く。



ツナコロ サラダ

- 栄養価[1人前]●
- エネルギー…58kcal・たんぱく質…2.4g・脂質…3.7g

材料[4人前]

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん…1/4本 さいの目切り ・だいこん…1/6本 さいの目切り | <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり…1/2本 さいの目切り ・オイルツナ…50g |
|--|---|
- 《ドレッシング》
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・塩…ひとつまみ ・白コショウ…ひとつり ・りんご酢…小さじ1 | <ul style="list-style-type: none"> ・白ワイン…小さじ2 ・玉ねぎ(すりおろし)…小さじ2 ・砂糖…小さじ1 |
|---|--|

作り方

- 【1】ドレッシング用の材料をすべて合わせて加熱し、冷まして野菜とは別に配缶する。
- 【2】沸騰したお湯ににんじんを入れてひと煮立ちさせる。
- 【3】だいこん、きゅうりを加えてすぐにお湯からあげる。
- 【4】流水でよく冷やして水をきる。オイルツナを混ぜる。
- 【5】食べる直前にドレッシングと和える。*市販のドレッシングでもOK



小松菜味噌つくね

井手 心咲さん



材料【4人前】

・鶏ひき肉(もも・むね)…260g ・小松菜…2株 ・醤油…大さじ1 ・酒…大さじ1 ・かつおぶし…2g×2パック
・木綿豆腐…230g ・生姜…2/3片 ・麴味噌…大さじ1強 ・片栗粉…大さじ1と1/2 ・油…適量

つくり方

- 【1】生姜の皮をむき、細かいみじん切りにする。
- 【2】小松菜をキレイに洗い、粗いみじん切りにする。
- 【3】油以外のすべての材料をボウルに入れて、手でよく混ぜる。
- 【4】厚さ1cm、直径5cmくらいの大きさに成形する。
- 【5】フライパンに油をひいて火をつけ、【4】を並べて弱火と中火の間で3分焼く。
- 【6】裏返して、蓋を閉めて弱火で4分焼く。
- 【7】中まで火が通ったらできあがり。

入賞

「生姜のシャリシャリ食感、花かつお、醤油と味噌のハーモニー」と説明してくれた通りの美味しいお料理でした。しかも小松菜と豆腐を使っているのでヘルシーなお料理ですね。いつもお父さんにお弁当を作っているとのこと、お父さんも毎日嬉しいと思います。とても心温まるプレゼンテーションでした。

審査員: 田中 延子氏(元 文部科学省 学校給食調査官)

理由

小松菜豆知識

栄養価が高く豊富な小松菜!

小松菜は栄養価が極めて高く、カルシウムはホウレンソウの5倍、カロテンもビタミンCも豊富に含んでいます。ぜひ積極的に食べてくださいね。

(出典: (公財)東京都農林水産振興財団 TOKYO GROWNサイトより抜粋)

Vitamin C

Calcium

Carotene



小松菜味噌つくね



豆腐が入ったつくねは味があっさりしてしまいがちですが、味噌を使って濃厚に仕上げる点がポイントです。

- 栄養価[1人前]●
- ・エネルギー…104kcal ・たんぱく質…9.0g ・脂質…5.5g

材料[4人前]

- ・鶏ひき肉…200g
- ・片栗粉(でん粉)…大さじ1と1/2
- ・豆腐…100g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・小松菜…2株
- ・生姜みじん切り…大さじ1
- ・かつおぶし…2g(小分け1袋)
- ・醤油…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・赤味噌…大さじ1と1/2

つくり方

- [1]玉ねぎはみじん切りにして油で炒めて冷ましておく。
- [2]小松菜を洗って刻んでおく。
- [3]豆腐をほぐしておく。
- [4]生姜をみじん切りにする。
- [5]鶏ひき肉に醤油、酒、赤味噌を加え、よく練る。
- [6][5]に調味料以外の残りのすべての材料を加えて全体をよく混ぜる。
- [7]全体の量を確認して一人分のつくねの量を形作っていく。
- [8]天板シートを敷いてつくねを並べてオーブンで焼く。
- [9](分量外)味噌・砂糖・醤油でつくね用のソースを作る。
- [10]好みでかける。

給食用アレンジの工夫

小松菜がつくねになじむよう、小松菜を細かく切ってしっかり水分を絞りました。

食育情報

「つくね」とハンバーグは似ています。ハンバーグは牛肉または豚肉のひき肉に玉ねぎのみじん切りを加えて焼きますが、つくねは食材が様々であるところが異なります。鶏肉や魚などを包丁でたたいて細かく細かくし、色々な調味料と合わせ、よくこねて形を作ります。形は小さな丸や楕円形など様々で、これを焼いたり煮たり揚げたりして作ります。見た目は似ていますが違いははっきりしています。

おすすめの付け合わせ



わかめあえ

- 栄養価[1人前]●
- ・エネルギー…28kcal ・たんぱく質…1.0g ・脂質…1.0g

材料[4人前]

- ・キャベツ…3~4枚短冊切り 《ドレッシング》
- ・もやし…1/2袋
- ・にんじん…1/4 千切り
- ・生わかめ…30g刻む
- ・醤油…小さじ3
- ・りんご酢…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1と1/2
- ・塩…ひとつまみ
- ・コショウ…ひと振り(からし…お好みで加える)

つくり方

- [1]調味料を混ぜ合わせて加熱して冷ましておく。
 - [2]野菜を茹でる。最後に生わかめを加えてザルにあげる。
 - [3][2]を冷やしておく。
 - [4]食べる時にドレッシングと合わせて器に盛り付ける。
- *市販のドレッシングでもOK



味噌汁

- 栄養価[1人前]●
- ・エネルギー…65kcal ・たんぱく質…6.0g ・脂質…1.7g

材料[4人前]

- ・かぶ…1株 いちょう切り
- ・豆腐…小1パック 小さい角切り
- ・にんじん…1/4本 いちょう切り
- ・えのきだけ…1/2袋 3cm切り
- ・長ねぎ…1/2本 薄い小口切り
- ・赤味噌…大さじ2
- ・白味噌…大さじ2
- ・かつおぶし…15g(好みの物を使う)
- ・水…500ml

つくり方

- [1]水を沸騰させ、かつおぶしを入れて火を止め、だしをとっておく。
- [2]だし汁ににんじん・かぶを入れてひと煮立ちさせる。
- [3]豆腐・えのきだけを加えて煮立つのを待ち味噌・長ねぎを加えて仕上げる。



小松菜 ドライカレー

小高 龍季さん



材料【4人前】

- | | | | |
|-------------|-------------|---------------------|-------------------|
| ・小松菜…1.5束 | ・セロリ…1本 | (A) | (B) |
| ・合いびき肉…400g | ・カラーピーマン…3個 | ・カレー粉…22g | ・カレールー甘口…1.5g |
| ・玉ねぎ…1.5個 | ・米…2合 | ・塩…4.5g | ・ウスターソース…大さじ1と1/2 |
| ・にんじん…小1本 | ・油…適量 | ・すりおろしニンニク・生姜…各4.5g | ・ケチャップ…大さじ3 |
| | ・塩コショウ…適量 | | |

つくり方

- 【1】小松菜とカラーピーマンは包丁でみじん切り。他の野菜はフードプロセッサーでみじん切り。米を炊いておく。
- 【2】フライパンに油をひいて軽く合いびき肉を炒め、(A)を入れてなじませる。
- 【3】野菜を加え水気がなくなるまで約6分炒め、途中で小松菜も加える。
- 【4】そこへ(B)を加え、塩コショウを少し入れて味を整える。お皿にご飯を盛り上にカレーのをせる。

入賞理由

料理好きの少年、小高さんという印象を受けました。色んな材料を使い、たくさんのアイデアで美味しい料理に仕上げてくださいました。ぜひこれからも、色んな材料で料理を作ってください。おめでとうございます。

審査員：白井 ひで子氏(元 栄養教諭/文部科学省 功労者表彰受賞)

小松菜豆知識

小松菜は生粋の東京生まれ!

小松菜は、江戸時代に江戸川近くの小松川周辺で栽培され、第8代将軍徳川吉宗がこの名を付けたといわれています。東京生まれのアブラナ科の野菜です。東京はもちろん、神奈川、埼玉、千葉などといった都市近郊が主な産地です。

(出典：(公財)東京都農林水産振興財団 TOKYO GROWNサイトより抜粋)



小松菜ドライカレー



小松菜の緑色、カラーピーマンの黄色と赤色がとてもきれいです。野菜もたっぷり入っていて栄養満点のドライカレーです。

- 栄養価[1人前]●
- ・エネルギー…434kcal ・たんぱく質…13.6g ・脂質…9.7g

材料[4人前]

- ・米…3合
- ・小松菜…40g(2株分)
- ・炒め油…小さじ1
- ・にんにく…小さじ1/2
- ・生姜…小さじ1/2
- ・セロリ…小さじ1
- ・玉ねぎ…大1個
- ・合いびき肉…160g
- ・カレー粉…小さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・ウスターソース…大さじ1
- ・ケチャップ…大さじ2
- ・カレールー…2g
- ・赤ピーマン…1/2個
- ・黄ピーマン…1/2個

作り方

- 【1】小松菜、黄ピーマン、赤ピーマンは茹でて粗いみじん切りにしておく。米は炊いておく。
- 【2】野菜はすべてみじん切りにする。
- 【3】炒め油でにんにく、生姜、セロリを炒め合いびき肉と玉ねぎを加えよく炒める。
- 【4】水分が出てきたら調味料とカレー粉を入れて煮込む。
- 【5】最後に粗いみじん切りにした小松菜、赤ピーマン、黄ピーマンを入れて仕上げる。

給食用アレンジの工夫

- ・給食で使用するにあたって分量を基準に合うように変更しました。
- ・色をきれいに出すために小松菜と赤ピーマン、黄ピーマンを茹でて最後に入れました。

食育情報

ドライカレーは水分の少ないカレー味の料理です。日本で生まれた料理で、明治時代に船上でコックが考案したといわれています。また、ドライカレーには炒めて作るものもあります。

おすすめの付け合わせ



何でも千切り サラダ

- 栄養価[1人前]●
- ・エネルギー…37kcal ・たんぱく質…0.9g ・脂質…2.5g

材料[4人前]

- ・大根…60g
- ・にんじん…15g
- ・キャベツの葉…2枚
- ・きゅうり…1/2本
- ・乾燥ひじき…小さじ1/2
- ・サラダ油…小さじ2
- ・酢…小さじ2
- ・レモン果汁…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1/3
- ・醤油…大さじ1
- ・ひじきに漬ける
醤油…少々

作り方

- 【1】乾燥ひじきは水で戻し茹でて醤油少々で下味をつけておく。
 - 【2】野菜はすべて千切りにしておく。
 - 【3】すべての調味料を混ぜてドレッシングを作る。
 - 【4】野菜とひじきを合わせドレッシングであえる。
- *学校ではきゅうりを除きすべて茹でて作っています。



フルーツ ヨーグルト

- 栄養価[1人前]●
- ・エネルギー…48kcal ・たんぱく質…1.4g ・脂質…0.9g

材料[4人前]

- ・みかん缶詰…40g
- ・パイナップル缶詰…60g
- ・桃の缶詰…60g
- ・ヨーグルト…120g
- ・砂糖…小さじ1

作り方

- 【1】果物の缶詰の水気を切って、ヨーグルトを混ぜる。
 - 【2】砂糖を加えてサッと混ぜて出来上がり。
- *学校では缶詰を使いますが、ご家庭では季節の果物を入れて作るとよいでしょう。