

八頭郡食育だより 令和6年11月 特別号

すくうるらんち



八頭郡栄養教諭・学校栄養職員

やずぐんがっこうきゅうしよくかい ぼしゅう わがや じまん
八頭郡学校給食会が募集しました「我が家の自慢
りょうり
料理コンクール」にたくさんのご応募をいただき、あ
りがとうございました。このたび厳正なる審査の結果
により、かくしゅう けつてい おうぼ
各賞が決定いたしましたのでお知らせいたし
ます。なお、たいしゅう かかや りょうり がつ がっこうきゅうしよく
大賞に輝いた料理は11月の学校給食に
とうじょう
登場します。



我が家の自慢料理コンクール 結果発表



やずちゅうがっこう ねん にしむら とあ
八頭中学校1年 西村 幸愛さん

りょうりめい やず
【料理名：八頭(8つ)みそスープ】



ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

豚肉ミンチ	150 g	みそ	おお 大さじ 2
キャベツ	4 枚	みりん	おお 大さじ 4
もやし	1 袋	わふう 和風だしの素	こ 小さじ 2
にんじん	1/4 本	とり 鶏がらスープの素	こ 小さじ 2
えのきたけ	50 g	すりごま	こ 小さじ 2
きくらげ	50 g	みず 水	900 ml
ニラ	1/2 袋	あぶら 油	こ 小さじ 1
にんにく	1 かけ		



つく かた <作り方>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋をあたため、油、豚肉ミンチ、にんにくを炒める。
- ③ 肉の色が変わったらニラ以外の野菜を加えて炒める。
- ④ 水を入れて煮込む。
- ⑤ 具材が煮えたら調味料とニラを加えて約3分煮込む。

がつ やずぐんない がっこうきゅうしよくとうじょう たの
11月に八頭郡内の学校給食に登場します。お楽しみに!

☆ アピールポイント ☆

き 切って、炒めて、煮込むだけで、たっぷり野菜の栄養もとれて、ぶた ひき肉からたんぱく質もとることができます。具材を8つ入れて、やず 八頭と8つをかけてみました。





優秀賞

ちづしょうがっこう ねん おがわ もえ 智頭小学校6年 小川 萌さん

りょうりめい とっとり めぐ 【料理名：鳥取の恵みスープ】

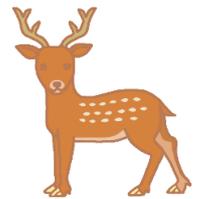
ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

しかにく 鹿肉ミンチ	200g	はるさめ	60g
かたくりこ 片栗粉	大さじ1	こまつな 小松菜	1株
さけ 酒	大さじ1	しいたけ	2個
A しょうが	少々	にんじん	1/2本
しお 塩・こしょう	少々	みず 水	1200ml
あぶら ごま油	少々	とり 鶏がらスープの素	大さじ2
		しょうゆ	小さじ2
		しお 塩・こしょう	少々



つく かた <作り方>

- ① 小松菜は3cm幅に切る。しいたけは薄くスライスする。にんじんは細切りにする。
- ② 鹿肉ミンチとAをよく混ぜ合わせておく。
- ③ 鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆを入れて煮立たせ、②の肉だねをスプーンですくい入れて煮る。
- ④ はるさめと①の野菜を加えて煮て、塩、こしょうで味を調える。



☆ アピールポイント ☆

なるべく鳥取県産の材料を選ぶのにこだわったこと、栄養ががたよりなくバランスよくなるように、鉄分の多い鹿肉を使ったりして工夫しました。小学生でも簡単に作れ、おいしかったです。肉だねに塩こうじを入れるとよりおいしいです。



優秀賞

わかさがくえんちゅうがっこう ねん くまだ みなと 若桜学園中学校2年 熊田 湊斗 さん

りょうりめい ぶたにく やさい 【料理名：豚肉と野菜たっぷりのトマトスープ】

ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

ぶたにく 豚肉切り落とし	150g	おリーブオイル	大さじ1
じゃがいも	中2個	みず 水	500ml
にんじん	1/2本	こけい 固形コンソメ	2個
キャベツ	4枚	さとう 砂糖	大さじ1
にんにく	1かけ	ホールのマト	1缶
		しお 塩・こしょう	少々



つく かた <作り方>

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふっておく。にんにくはみじん切りに、野菜は1cm角に切る。
- ② 鍋ににんにく、オリーブオイルを入れて熱し、豚肉と野菜を加えて炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、ホールのマトをつぶしながら加え、水、コンソメ、砂糖を加えて中火で15分程度煮る。

☆ アピールポイント ☆

わかさ町の豚肉と野菜がたっぷり入ったスープです。砂糖を加えることで甘味が増し、食べやすくなります。豚肉には疲労回復効果があるので、夏バテ防止にぴったりです。



このほかにも、たくさんの自慢料理を応募していただきました。

ありがとうございました！

