

# 給食の鉄人

Iron Feeding Chef

2023



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事を担って奮闘されている調理職員の皆様スキルアップの一助になれば、との願いを込め、2023年度は「大豆・大豆製品を使ったメイン料理」をテーマに募集。全国から330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。

皆様の園の給食や、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

赤坂ちとせ保育園／こんがりんごみ〜つけた！……………7

### 東京農業協同組合中央会賞

川越ひばり幼稚園／豆腐にかくれんぼ……………8

### 産経新聞社賞

AIAI NURSERY 印西牧の原／  
“カレーにIN (zai) じゅわっとココ旨高野豆腐”のポットパン……………9

### 日本educu食育総合研究所賞

らく楽園分寺保育園／うどん県のごま豆乳坦々うどん 高野豆腐やけん……………10

### 審査員特別賞

うれしい保育園都島／大阪たこ焼き風 お花畑や〜……………11

### 揚げ物のおかず

認定こども園中央幼稚園／サクッと豆腐の信州ずくあんかけ……………12

AIAI NURSERY 君津／フワッ！カリッ！忍者揚げ☆……………13

らく楽太田保育園／ヘルシーらく楽さぬきバーガー……………14

AIAI NURSERY 菅野六丁目／開けてビックリ！！まめまめなゲット……………15

キッズパレス旭町／  
こうや豆腐祭り！かみかみフライとコロっと野菜のなめらかソース……………16

バンビのうち保育園／  
サクふわっ！高野豆腐ボール〜仙台名物2種のソースをかけて〜……………17

キッズパレス美草園／なんちゃって高野コロッケwith豆乳クリームソース……………18

AIAI NURSERY 要町／納豆メンチカツ……………19

Gakkenほくいえん 矢向／  
カラフルに豆腐を巻きちゃいました〜甘酢ソースを添えて〜……………20

### 家庭料理研修課・奥国壽子さんセレクション としておきレシピ

八山田どろんこ保育園／厚揚げの米粉de和風シチュー……………22

AIAI NURSERY 高野／豆乳ぎょうざ〜パリっ！といただきチオズ〜……………23

伊勢原山王幼稚園／サクッとふんわり豆腐フライ……………24

### 焼き物のおかず

AIAI NURSERY 豊四季／カレー風味の豆腐あんかけ？

玉子に見えるけど、ちゅうねん。豆腐やねん！……………25

AIAI NURSERY 西萩北／お豆腐キッシュ……………26

ゆりかご幼稚園／もちっふわっ豆腐つくねの納豆乳ソース……………27

川越ひばり幼稚園／湯菜風ミルフィーユ キラキラソースかけ……………28

操南保育園／豆腐ハンバーグ〜彩りんごそ〜すかけ〜……………29

ぼっぼランドみと／大豆大進化！おから団子の皮ったオレンジソース……………30

木下の保育園 岩戸北／とろける納豆のとうふクリームグラタン……………31

AIAI NURSERY 長堀橋／すうぶDe とろふ〜栄養のかくれんぼ〜……………32

富士見保育園／高野豆腐パウワ〜ギョギョッと豆乳グラタン……………33

AIAI NURSERY 本八幡／  
E!ピっくり 高野豆腐揚げアゲアゲ！根菜あんかけがみそです！……………34

認定こども園実栄幼稚園／おがり豆腐……………35

キッズラボ千束子どもの家 北千束園／カラフル野菜厚揚げ鮭ソース焼き……………36

AIAI NURSERY 第二東池袋園／野菜たっぷりアツアツギョ……………37

認定こども園ちとせ学院めぐみの森／  
わっSOY！わっSOY！コロッケ！磯ラBONOソース……………38

富士育英福祉会 岩松保育園／高野豆腐の彩り和風グラタン……………39

むすびの保育園hagu／パリっ！とネバっ！と栄養満点ぎょうざ……………40

## 給食の鉄人®2023 レギュレーション

### 参加条件

- 2023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）
- 2023年12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
- 給食会社の方も参加可（ただし、契約先の園名で出場することを条件といたします）

### 登録費用

1施設：1,100円（税込）

### テーマ食材

**大豆・大豆製品を使ったメインの料理**（指定食材）水蒸き大豆、木綿豆腐、絹ごし豆腐、油揚げ、厚揚げ、納豆、おから、高野豆腐、焼き豆腐

### レシピ制作規定

- レシピの提出は、1チーム1品とすること。
- 未発表のオリジナルレシピであること。
- 「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。
- 「100食の場合、調理1時間30分以内で下処理から盛り付けまで完了できる」こと。
- 1人分の食材費は110円以内とすること。
- 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こと。
- 必ずテーマ食材を使用すること。
- 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・参加団募集  
~10月31日

一次審査  
11月上旬~中旬

決勝進出チーム決定  
11月21日

決勝大会  
2023年12月17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

- 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。
- 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。
- アイデア（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。
- 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。
- 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。
- 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ます。

給食の鉄人。  
2023  
テーマ食材



# 『大豆・大豆製品』を 使用したメイン料理



私たちが普段から何気なく食べている「和食」には、大豆を原料とした食材が多く使用されます。2013年に「日本人の伝統的な食文化」として、大豆はユネスコの無形文化遺産にも登録され、今や世界中から注目されている食材です。2023年大会は次の視点から、大豆・大豆製品をテーマ食材としました。

## 日本の食文化を伝承しよう！

食材から調味料まで、和食は大豆を様々な形に加工して調理しています。「殺生をしない」という仏教の教えから、昔の僧侶が加工や調理方法を考えたと言われていています。こうした教えが受け継がれ、今や日本を代表する食材、伝統的食文化として世界から注目されています。

## SDGsの視点で見てみよう！

近年、地球の環境汚染が進み異常気象などが起こっている中、世界では環境への負荷が少なくサステナブルな食材として植物性のタンパク質の需要が増加しています。また、健康意識の高まりや宗教的な食材の制限なども相まって、動物性の食品を避けなければならない人にとっては手に取りやすい食材です。

## アレルギーの方のお助け食材！

卵アレルギーの方にとって、大豆製品は調理しやすく栄養価も高い優れた食材です。また、大豆・大豆製品はカルシウムも多く含んでおり、乳・乳製品アレルギーの方にとっては貴重なカルシウムの補給源となります。バランスの良い食生活には欠かせない食材です。



# Fin 決勝大会レポ Report

2023年12月17日(日)、給食の鉄人®2023・決勝大会が、  
東京・代々木の服部栄養専門学校にて開催されました。

全国の幼稚園、保育園、認定こども園などから寄せられた330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、後援・協賛企業、園の応援者が集合。丸山寛典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）

- 川越ひばり幼稚園（埼玉）
- らく楽国分寺保育園（香川）
- 赤坂ちとせ保育園（東京）
- AIAI NURSERY 印西牧の原（千葉）
- うれしい保育園都島（大阪）



開会あいさつをする  
丸山寛典実行委員長



豆乳スープの味を確認する  
らくらく国分寺保育園

## 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で、実際に特別審査員、審査員の皆さんも調理室に移り審査が行われました。出場者の方々は審査員の質問に答えながら手際よく調理をしていました。



協力して餃子を作る  
川越ひばり幼稚園



丁寧に盛り付け作業を行う  
うれしい保育園都島



## 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3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)

特別審査員 野崎洋光さん (分とく山 総料理長)

審査員 奥菌壽子さん (家庭料理研究家)

松本明子さん (東京都産業労働局 次長)

村山大樹さん (帝京平成大学 人文社会学部 児童学科)

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



印西市のご当地キャラクター「いんざい君」を持ちプレゼンに臨んだ AIAI NURSERY 印西牧の原



手作りのりんごパッチを胸に、熱い思いをプレゼンした赤坂ちとせ保育園



審査をする特別審査員の服部幸應さん



優勝した赤坂ちとせ保育園への表彰



## 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「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。



出場チーム同士の交流は、決勝大会ならではの



## 表彰式・閉会式

いよいよ結果発表。厳正な審査の結果、優勝・東京都事賞に輝いたのは、かわいらしいりんごの形をしたジュシーな豆腐メンチカツ、赤坂ちとせ保育園の「こんがりんごみ〜つけた!」でした!

特別審査員の服部幸應さんは、優勝作品について「りんごそのものではなく、イメージを膨らませてくれるような見た目だったうえ、調味料の使い方も自然だった。」と称え、「現代の子どもたちは本当の味を知らない子が多い。ただ食べることや、調味料の味ではなく、食べ物の匂や本当の味を教えていかなければならない。それを担うのが保育園や幼稚園。乳幼児期は味覚の確立に重要な時期であり、子どもたちの本物を知る舌を作ることが大きなポイントになる。」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。



料理がりんごに見えるように、何回も何回も試作を重ねました!今まで頑張ってきたことが結果となったことがすごくうれしいです!  
優勝園・赤坂ちとせ保育園 安田美穂さん、岩野咲央さん



熱戦を終えて出場チーム全員で記念撮影

# 給食の鉄人<sup>®</sup>2023 決勝大会 審査員

## 特別審査員



学校法人服部学園理事長  
服部栄養専門学校校長  
**服部 幸應氏**

## 審査員長



分とく山 総料理長  
**野崎 洋光氏**

## 審査員



東京都産業労働局  
次長  
**松本 明子氏**



家庭料理研究家  
**奥園 壽子氏**



帝京平成大学  
人文社会学部  
児童学科  
**村山 大樹氏**



特定非営利活動法人  
NPO日本食育  
インストラクター協会  
**岡田 記世子氏**

2023★優勝  
東京都  
知事賞

# こんがりりんごみ〜つけた!

赤坂ちとせ保育園 (東京都)

## りんごそっくりメンチカツ。 パン粉×カレー粉で風味豊かに



### 材料

(1食分)

- ・木綿豆腐 …………… 30g
- ・豚ひき肉 (冷凍) …………… 20g
- ・れんこん …………… 9g
- ・とろけるチーズ …………… 4g
- ・片栗粉 …………… 2.5g
- ・精製塩 …………… 0.1g
- ・薄力粉 …………… 4g
- ・パン粉 …………… 4g
- ・カレー粉 …………… 0.1g
- ・キャノーラ油 …………… 5g
- ・りんご …………… 6g
- ・にんにく …………… 0.5g
- ・トマトケチャップ …………… 6g
- ・さやいんげん …………… 2g

1食あたり

約85円

### 作り方

1. れんこんは最後に盛り付けるものは薄い半月切りにし、残りはフードプロセッサーでみじん切りにする。
2. りんごは皮をむき、フードプロセッサーでおろす。
3. にんにくはすりおろし、さやいんげんはサッと茹で、斜め薄切りにする。
4. ボウルに木綿豆腐を入れてよく崩し、豚ひき肉、みじん切りにしたれんこん、チーズ、片栗粉、塩を加え粘りが出るまで混ぜ合わせる。
5. 薄力粉を1.4倍程度の水 (分量外) で溶き、バター液を作る。
6. パン粉はカレー粉と混ぜ合わせる。  
⑤のバター液に丸く成形した④をくぐらせ、パン粉をつける。
7. 170度の油で火が通るまで加熱する。  
スライスしたれんこんは素揚げにする。
8. 小鍋にすりおろしたりんごとにんにく、ケチャップを加え、火にかけてひと煮立ちした後火を止める。
9. ⑦のメンチカツに素揚げしたれんこんとさやいんげんを盛り付ける。
10. 皿に⑧のソース、⑨のメンチカツの順に盛り付ける。

### 制作者の思い

●りんごのような見た目子ども達  
が意欲をもって楽しんで食べられる  
ようにしました。ソースにりんごを加  
えまるやかな甘さに、衣にカレー粉  
を加えることで風味豊かに仕上げま  
した。れんこんは、子ども達の咀嚼  
を促すため、また廃棄部分を保育で  
使えることから取り入れました。

### 評価コメント

りんごそのものではなく、イメージを  
膨らませてくれるような見た目。ソー  
スの赤い色合いも食欲をそそる。子  
ども向けの食事という砂糖を多用  
した甘い味付けになりがちだが、調  
味料の使い方も自然だった。

## まるで懐石料理。旬の食材をかくれんぼ



### 材料 (1食分)

・木綿豆腐	50g
・豚ひき肉 (冷凍)	12g
・玉ねぎ	5g
・人参	5g
・れんこん	3g
・なす	4g
・しめじ	3g
・味噌	1g
・てんさい糖	0.5g
・こいくちしょうゆ	1g
・きざみかつお	2g
・精製塩	0.5g
・本みりん	3g
・片栗粉	1g
・青のり	0.2g

1食あたり  
約67円

### 作り方

1. 木綿豆腐は水切りしておく。
2. ①と塩少々を入れ、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。
3. 人参は皮を剥いて5mmの輪切りにする。型を抜き、型抜き人参は蒸す。残った人参は細かく切っておく。
4. 玉ねぎ、れんこん、なすは5mm角に切る。しめじも細かく切る。切ったれんこんは水にさらしておく。
5. 鍋に30cc水を入れ、ひき肉、細かくした人参、玉ねぎ、しめじを炒める。しんなりしてきたら、れんこん、なすも加えて炒める。
6. 水を120cc加え、やわらかくなるまで煮る。
7. ⑥にてんさい糖、味噌、しょうゆを入れ味付けをし、肉みそを作る。
8. 耐熱容器に、30gほど②を入れる。
9. ⑧に⑦を中央に25g入れる。
10. ⑨に②を20gかけ、肉みそを包み込むようにする。
11. 蒸し器で15分加熱し、芯温が上がるのを確認したら粗熱をとる。
12. かつおぶしとかつおぶし量10倍の水で出汁をとり、みりんと塩で味を調える。
13. ⑫を片栗粉でとろみをつける。少し冷まして、粗熱がとれたら青のりを入れ混ぜる。
14. ⑪の粗熱がとれたら、器に盛り、⑬をかけ、型抜き人参を飾る。

### 制作者の思い

●豆腐の中には甘じょっぱい味の「きのことなす入り肉みそ」を隠しました。季節に合わせて食材をアレンジすると、今日は何かな?と子ども達がワクワク楽しく食べられます。

### 評価コメント

見た目も綺麗なうえ、中に入っているか、食育の面でも楽しめるようなレシピ。出汁が上手にとれていて、青のりを使用した餡という発想も良く、とても美味しくいただきました。

# “カレーにIN(zai)じゅわっと 旨高野豆腐”のポットパン

AIAI NURSERY 印西牧の原 (千葉県)

## カレーと野菜で地元の魅力をアピール！地域愛◎



### 材料 (1食分)

- ・丸パン …………… 30g
- ・高野豆腐細切り …………… 3g
- ・しょうが …………… 0.2g
- ・にんにく …………… 0.2g
- ・長ねぎ …………… 10g
- ・人参 …………… 5g
- ・ブロッコリー …………… 5g
- ・冷凍コーン …………… 5g
- ・ダイストマト …………… 10g
- ・キャノーラ油 …………… 0.3g
- ・味噌 …………… 3g
- ・カレーフレーク …………… 5g
- ・とろけるチーズ …………… 3g
- ・パセリ(乾) …………… 0.05g

1食あたり  
約106円

### 作り方

1. 生姜、にんにくはすりおろす。
2. 長ねぎ、人参はフードプロセッサーで粗みじん切りにする。ブロッコリーは小さめの小房に切る。
3. 鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを炒め香りが出たら、長ねぎと人参を加え炒める。
4. ダイストマト、コーン、ブロッコリーを加え少し炒めた後、水、味噌、高野豆腐を加え煮込む。
5. 沸騰後、火を弱めてカレーフレークを加えさらに煮込む。
6. 丸パンは上部1/3を切り落とし、下部は中身を押し込む。
7. ⑥に⑤のカレーを入れ、チーズ、パセリの順に盛り付ける。
8. 鉄板に並べ、200度のオーブンで約7分焼く。

### 制作者の思い

- カレーで有名な街を目指す印西市の魅力をアピールし、特産物の「長ねぎ」「トマト」「味噌」を入れたカレーを作りました。
- 具材を大きく切ることで、食べ応えや一つ一つの具材の良さを感じることができ、高野豆腐は乾燥のまま使うことで、手間もかからず、旨味を閉じ込めることができました。

### 評価コメント

パンと具のバランスがとても良く、様々な野菜が入っていることでいろいろな食感が楽しめました。高野豆腐は食べ応えがあり、トマトとカレーともすごく合っていてとても美味しかったです。

# うどん県のごま豆乳坦々うどん 高野豆腐やけん

らく楽国分寺保育園（香川県）

## うどん県ならではのホットと温まるメニュー



### 材料 (1食分)

・高野豆腐	4.1g	
・豚ひき肉（冷凍）	7.5g	
A	・味噌	4.5g
	・三温糖	3.5g
	・こいくちしょうゆ	1g
	・料理酒	1g
・うどん（冷凍）	100g	
B	・調整豆乳	75g
	・精製塩	0.4g
	・チキンスープの素	1g
	・白すり胡麻	0.6g
・片栗粉	2.5g	
・ごま油	0.3g	
・チンゲン菜	10g	
・人参	5g	

1食あたり  
約103円

### 作り方

- 高野豆腐を水でもどし、フードプロセッサーにかける。
- チンゲン菜・人参は食べやすい大きさに切り、茹でて水気をきっておく。
- 高野そぼろを作る。鍋に①とAの調味料・水を入れ、高野豆腐に味が染みたら豚ひき肉を入れて炒め煮にする。
- 豆乳スープを作る。鍋に豆乳・水・Bの調味料を入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油を加える。
- 沸騰したお湯に冷凍うどんを入れ、ほぐれたらザルに上げる。
- うどんを器に入れ、豆乳スープ、高野そぼろ、②の野菜を盛り付ける。

### 制作者の思い

- 今回のテーマとなっている大豆・大豆製品を使った給食はメニュー数も限られており、苦手と感じる子どもも少なくありません。そこで、香川県の県民食でもあり、子どもたちも大好きなうどんと組み合わせて、新しいメニューができないかと考えました。
- 高野そぼろには少量の豚ミンチを加え味噌味にして食べ応えを出しました。さらに、スープが麺やそぼろによく絡むようにとろみをつけました。

### 評価コメント

高野豆腐がふわふわで、作っている段階から美味しそうでした。豆乳スープにとろみがついていたことで、そぼろが絡んで食べやすく、味付けのバランスも良くとても美味しかったです。

審査員  
特別賞

# 大阪たこ焼き風 お花畑や～

うれしい保育園都島 (大阪府)

子どもが喜ぶ見た目☆出汁がよく効いた一品です



## 材料 (1食分)

・焼き豆腐	40g
・玉ねぎ	20g
・赤パプリカ	8g
・黄パプリカ	8g
・冷凍カーネルコーン	6g
・鶏むねひき肉 (冷凍)	10g
・薄力粉	3g
・片栗粉	3g
・精製塩	0.02g
・キャノーラ油	5g
・人参	10g
・糸みつば	3g
・こいくちしょうゆ	3g
・本みりん	1.5g
・三温糖	1.4g
・料理酒	0.7g
・昆布	3g
・かつお出汁パック	1g
・片栗粉	0.8g

1食あたり

約78円

## 作り方

1. バットを敷いたザルの中に焼き豆腐を入れ、上から水を入れたボウルを乗せて焼き豆腐の水抜きを行う。
2. 玉ねぎをみじん切り、パプリカ2種を1cm角、三つ葉を一口大にする。人参は輪切りにして型を抜く。型を抜いた人参の残ったものは、1cm角に切る。
3. 玉ねぎ、パプリカ、人参、コーンをそれぞれ下茹でする。
4. 鶏ひき肉をしっかりと火が通るまで茹でする。
5. ①、玉ねぎ、コーン、鶏ひき肉、薄力粉、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。1つ20g大に丸く形成する。
6. ⑤を170度前後の油できつね色になるまで揚げる。
7. ④の作業と同時進行で、昆布、かつお出汁パックで出汁を取る。
8. ⑦の鍋に②の三つ葉以外の食材と、三温糖、しょうゆ、みりん、酒を入れる。食材に火が通ったらみつばを入れて少し煮た後、片栗粉でとろみをつける。
9. 器に⑥を入れて、上から⑧の餡をかける。最後に型抜きをした人参を添える。

## 制作者の思い

- たこ焼きのルーツである「ラヂヲ焼き」からレンヂを考えました。焼き豆腐でたこ焼きの香ばしさを表現し、たこの代わりに鶏ひき肉を使用しました。
- 彩り豊かな野菜館から、関西の出汁文化、出汁のうま味を子ども達に伝えることができます。

## 評価コメント

香ばしい香りがとても良く、食欲をそそります！見た目は楽しく、食べるとお出汁の味が効いていて、さらにクッキング食育の要素も入っていて素晴らしい豆腐レシピだと思いました。

# サクッと豆腐の信州ずくあんかけ

認定こども園中央幼稚園（静岡県）

## 大豆の学びが広がる、信州名物りんごの一品



揚げ物のおかず

### 材料 (1食分)

・木綿豆腐	60g
・薄力粉	10g
・パン粉	7g
・キャノーラ油	6g
・無塩バター	1g
・鶏ひき肉(冷凍)	12g
・しめじ	8g
・万能ねぎ	1.6g
・りんご	6g
・料理酒	1g
・水	30g
・こいくちしょうゆ	1.2g
・てんさい糖	2g
・味噌	3g
・本みりん	1.2g
・片栗粉	1g
・水	1g
・白すり胡麻	0.6g

1食あたり

約67円

### 作り方

1. 豆腐はよく水切りをし、一人分の大きさに切る。
2. しめじは食べやすい大きさに、りんごは皮は剥かず1cmほどの角切りに、万能ねぎは小口切りにする。
3. 鍋にバターを溶かし、鶏ひき肉、しめじの順に炒め、酒、水、調味料の順に加え火が通るまで煮る。
4. ③に水溶き片栗粉でとろみをつけ、すり胡麻を加える。
5. カットした豆腐に、薄力粉を水で溶いたバター液、パン粉の順に付ける。
6. 170度の油でりんごを素揚げにした後、豆腐を揚げる。
7. ④に万能ねぎを加え、ひと煮立ちしたら、素揚げしたりんごを入れ混ぜる。
8. 揚げた豆腐を半分にカットし、⑦をかける。

### 制作者の思い

- 「ずく」は信州の方言で「元氣だしてやろう!」という意味です。
- 豆腐だけでなく、調味料も含めて大豆からできている食品を学ぶことができ食育の幅が広がります。
- りんごは、皮付きのままを使うことでフードロスを減らします。
- 十分に豆腐の水を切ること、りんごは素揚げし、最後に餡に加えることがポイントです。また、家庭にある材料で安価に作れます。

### 評価コメント

見た目が華やかで、子どもも目を引くようなレシピ。信州名物のりんご素揚げし、餡に加えるという点が新しい発想で、さらに皮付きのまま使用するというフードロスの観点も評価ポイントです。

# フワッ!カリッ!忍者揚げ☆

AIAI NURSERY 君津 (千葉県)

## 忍者のように隠れた具材は何だ?わくわくが広がる一品



### 材料 (1食分)

- ・木綿豆腐 …………… 50g
- ・高野豆腐細切り …………… 2g
- ・ツナ缶 …………… 15g
- ・カーネルコーン (冷凍) …………… 3g
- ・塩昆布 …………… 1.5g
- ・片栗粉 …………… 1g
- ・1歳からのおやつ + DHA  
ごめんべい …………… 2.2g
- ・キャノーラ油 …………… 3.7g
- ・人参 …………… 5g
- ・マヨネーズタイプ …………… 3g
- ・パセリ (乾燥) …………… 0.01g

1食あたり  
約88円

揚げ物のおかず

### 作り方

1. フードプロセッサーを使い、高野豆腐を砕く。
2. ごめんべいは、食感が残るように荒く砕き、塩昆布も長すぎるものは、短く刻む。
3. 油、人参、マヨネーズ、パセリ以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
4. 1人3個ずつになるくらいの大きさに丸めて揚げる。
5. 人参を適当な大きさに切り、茹で、冷ます。
6. 人参とマヨネーズをフードプロセッサーにかける。
7. ④を盛り付けてソースをかけ、パセリをかける。

### 制作者の思い

- 試作をする中で、おせんべいを入れた時に、フワッとカリッとする食感が良い所、意外性、子ども達もおせんべいを好きなことから取り入れることに決めました。
- レシピ名は、忍者が隠れて忍んでいる様子と、豆腐の中に何が隠れて忍んでいるかわからないという点が類似しているため、忍者揚げとネーミングをしました。
- 工夫した点は、豆腐の量が多いため水っぽくならないように高野豆腐を用いて水分の吸収を行った所です。

### 評価コメント

ネーミングとごめんべいを入れるアイデアが面白いです。中に入っているものそれぞれ食感が違うため、食べる時にもワクワク感が高まりますね。

# ヘルシーらく楽さぬきバーガー

らく楽太田保育園 (香川県)

そんな所にうどんが!?見た目も、インパクト抜群!



揚げ物のおかず

## 材料 (1食分)

・ロールパン	35g
・木綿豆腐	42g
・人参	4g
・冷凍(または茹で)うどん	15g
・コーンホール	7g
・片栗粉	5g
・精製塩	0.3g
・こいくちしょうゆ	0.5g
・キャノーラ油	3.7g
・レタス	5g
・中濃ソース	5g
・トマトケチャップ	5g
・スライスチーズ	1.5g
・焼き海苔	0.1g

1食あたり

約94円

## 作り方

1. 人参をみじん切り、うどんを5mm長さに切る。
2. レタスは食べやすい大きさに切り、次亜塩素酸水で消毒する。(生食のため)
3. 木綿豆腐、人参、コーン、うどん、片栗粉、塩、しょうゆを混ぜ合わせる。
4. ③を俵型に丸め170度の油で中に火が通るまで揚げる。
5. ロールパンを半分に切り、②、④、中濃ソースとケチャップを混ぜたソースの順にのせ、パンで挟む。
6. スライスチーズと海苔を型抜きした目をのせる。

## 制作者の思い

- ハンバーガーに挟む木綿豆腐に野菜と香川県名物のうどんを入れました。香川県産のらりるれレタスや金時人参を使うと、地産地消にもつながります。
- 揚げる際にクッキングシートを使い、豆腐だねが鍋底につくことを防ぎました。苦手な野菜を細かく刻んで入れたり、自分たちで好きなように挟んで楽しんで、様々な食育要素を含んだレシピです。

## 評価コメント

パンとうどん、そして豆腐、まさかの合わせ技に驚き!うどん県の香川の調理の先生だからこそその食材組み合わせアイデアと、見た目に可愛らしい1品に子ども達の喜ぶ顔が目に見えます。

# 開けてビックリ!!まめまめなゲット

AIAI NURSERY 菅野六丁目 (千葉県)

隠し味はきな粉。アレルギーさんもおいしくいただきます!



## 材料 (1食分)

・木綿豆腐	50g
・ツナ缶	10g
・高野豆腐細切り	3g
・きな粉	3g
・さやいんげん	1g
・玉ねぎ	5g
・人参	5g
・カーネルコーン (冷凍)	10g
・チキンスープの素	1g
・片栗粉	2.5g
・キャノーラ油	20g
・こいくちしょうゆ	10g
・本みりん	10g
・てんさい糖	5g
・片栗粉	3g

1食あたり  
約87円

揚げ物  
のおかず

## 作り方

1. 木綿豆腐の水切り、ツナ缶の油切りをする。  
高野豆腐はフードプロセッサーで粉状にし、  
半量は水に浸す。残りは乾燥した状態で置いておく。
2. さやいんげんは小口切り、玉ねぎと人参みじん切りにし、  
ツナの油をひいた鍋に入れて炒める。  
カーネルコーンも加えて炒める。
3. ②に①、きな粉、チキンスープの素、  
片栗粉を混ぜ合わせて成型する。
4. 180度の油で揚げる。
5. こいくちしょうゆ、てんさい糖、本みりんを熱し、  
沸騰したら水溶性片栗粉を入れてソースを作る。
6. ④を器に盛り、⑤をかける。

## 制作者の思い

- きな粉を入れることで  
香ばしさが出ます。
- パン粉の代わりに高野豆腐を入れるこ  
とで小麦アレルギーの子でも安心して食べ  
られるようにしました。
- ツナの油を炒め油に再利用しました。

## 評価コメント

小麦アレルギーに対応しており、子ども達  
に安全に提供できる1品です。豆腐、高野  
豆腐、きな粉と大豆たっぷり、栄養価  
が高いことは勿論、ツナ油、きな粉のアク  
セントで食欲そそる味も期待できそう!

# こうや豆腐祭り!かみかみフライとコロっと野菜のなめらかソース

キッズパレス旭町 (大阪府)

華やかな一品。見た目と食感が存分に楽しめるレシピです

揚げ物のおかず



## 材料 (1食分)

・高野豆腐	8.3g
・味噌	6g
・しょうが	0.6g
・にんにく	0.3g
・カレー粉	0.15g
・三温糖	1.5g
・本みりん	3g
・上新粉	15g
・米粉	1g
・パン粉	10g
・キャノーラ油	13g
・南瓜	20g
・赤パプリカ	4g
・黄パプリカ	4g
・さやいんげん	1g
・高野豆腐	2.4g
・玉ねぎ	12g
・精製塩	0.15g
・キャノーラ油	1g
・米粉	1.8g
・調整豆乳	10g

## 作り方

1. 水で戻した高野豆腐を絞りを、6等分にちぎる。
2. 味噌、すりおろしたしょうがとにんにく、カレー粉、三温糖、みりん、水を合わせたものを火にかけ、  
①を入れて水気がなくなるまで煮る。
3. ②に上新粉、水溶き米粉、パン粉を順につけて油で揚げる。
4. 南瓜(皮付き)と角切りにしたパプリカと刻んだいんげんは茹でて、玉ねぎは薄切りにしておく。
5. 高野豆腐を沸騰状態で4分茹で、ザルにあげる。
6. 鍋に油、玉ねぎ、塩を入れて、しんなりするまで炒める。米粉を入れて更に炒め、米粉が馴染んだら豆乳を少しずつ入れてよく混ぜる。
7. 茹でた南瓜のうち3分の2の皮をとり、⑥と一緒にブレンダーにかける。鍋に戻して火にかけ、水分を調節する。
8. ③に南瓜のソースと残りの南瓜、パプリカ、いんげんを飾る。

1食あたり

約87円

## 制作者の思い

- フライは水で戻して食感を残し、ソースは茹でて柔らかくした形態の違う高野豆腐を使う事で、料理の幅が広がります。
- 高野豆腐を使用している中で感じた便利さや良さを給食を通して伝え、日本の伝統食材を継承していきたいです。

## 評価コメント

彩りが良く、食べてみたいと思うレシピ。高野豆腐が違う食感で楽しめるのも面白いアイデアです。高野豆腐はどこに入っているかなと子ども達と楽しめそうです。

# サクふわっ!高野豆腐ボール

～仙台名物2種のソースをかけて～

バンビのおうち保育園 (宮城県)

仙台愛も料理も、よく噛みしめて食べてね



## 材料 (1食分)

・高野豆腐	8g
・豚ひき肉 (冷凍)	20g
・玉ねぎ	11g
・ピーマン	3g
・人参	3g
・パン粉	1.5g
・調整豆乳	2g
・精製塩	0.05g
・薄力粉	8g
・強力粉	8g
・マヨネーズタイプ	5g
・ずんだ餡	5g
・ケチャップ	5g
・仙台味噌	2g
・キャノーラ油	9.68g
・パセリ (乾)	0.1g

1食あたり

約89円

揚げ物のおかず

## 作り方

1. 高野豆腐を水で戻し、5mm角程度のさいの目切りにして衣を作る。
2. フードプロセッサーで玉ねぎ、ピーマン、人参を細かくする。
3. 豚ひき肉と②、パン粉、調整豆乳、塩を混ぜ合わせ丸める。
4. 薄力粉と強力粉、水を混ぜ合わせ、バター液を作る。③にバター液、高野豆腐の衣の順でつける。
5. ④を170度の油で揚げる。
6. 緑のずんだマヨソースは、ずんだ餡とマヨネーズタイプを混ぜ合わせる。
7. 赤の仙台味噌ケチャソースは、ケチャップと仙台味噌を混ぜ合わせる。
8. ⑤にそれぞれのソース、パセリをかける。

## 制作者の思い

- 当園では2種類のソースから、子ども達に自分で好きな方を選んでもらいます。自分で選択したものを食べるため、完食してくれる子どもが多いです。
- 高野豆腐を衣にすることでサクふわっとした食感を楽しみながら、子どもの噛む力を育てることができます。
- 地元の名物食材(ずんだ・仙台味噌)をソースとして子ども達の味覚に合わせたアレンジをすることで、おいしく地元の食文化に触れることができます。

## 評価コメント

ご当地食材を使っでの給食は、食育の観点からもポイントが高いです。見た目もとても可愛らしく、ソースの組み合わせも面白い!どっちを食べようか迷うことも、楽しい食育ですね。

# なんちゃって高野コロッケ with豆乳クリームソース

キッズパレス美章園 (大阪府)

## 食べてビックリ!? 目も丸くなるコロッケ



揚げ物のおかず

### 材料 (1食分)

・高野豆腐	4.1g
・鶏むねひき肉 (冷凍)	12.5g
・キャベツ	12.5g
・精製塩	0.3g
・三温糖	0.5g
・鶏卵	4g
・米粉	2g
・鶏卵	9g
・パン粉	5g
・キャノーラ油	8.5g
・コーンホール	4g
・キャノーラ油	6g
・米粉	4.6g
・調整豆乳	66.7g
・精製塩	0.37g
・三温糖	0.48g
・人参	3g
・ブロッコリー	6g

1食あたり

約77円

### 作り方

1. 高野豆腐は水で戻す。キャベツは水で洗いザルにあげる。(芯は捨てずに使う) 人参はイチヨウ切り、ブロッコリーは一口サイズに切り、茹でてザルにあげる。
2. フードプロセッサーに高野豆腐を入れ細かくする。キャベツも同様に細かくする。
3. ボウルに鶏ひき肉、塩、三温糖を入れ粘りがでるまでこねたら、②の高野豆腐とキャベツ、卵を入れ、まとまるまで混ぜ合わせる。
4. ③を小判型に成形し、米粉、溶き卵、パン粉の順でつけたら160度の油で揚げる。
5. 小鍋に油を入れ、コーンを炒める。米粉を加えなじませるように混ぜ、焦がさないように炒める。
6. ⑤に豆乳を加え手早く混ぜ、とろみがついたら塩と三温糖を加える。
7. ⑥に①の人参とブロッコリーを加え混ぜ合わせる。
8. 器に豆乳クリームソースをかけ、その上にコロッケを乗せ盛り付ける。

### 制作者の思い

- 高野豆腐とキャベツはフードプロセッサーを使用し、加熱や冷却の工程もなく、かなりの時間短縮ができます。
- じゃがいもがベースのコロッケだと思って食べてみたら「あれ? ちがう!」と子ども達が驚く様子を見たくてこのようなレシピを考案しました。

### 評価コメント

まるでレストランで出てくるようなきれいな見た目にワクワクがとまりません。高野豆腐とシャキシャキしたキャベツの合わせ技の食感に驚きながらも、まわりの豆乳ソースと一緒に食べる事で2度も3度も美味しく楽しい1品です。

# 納豆メンチカツ

AIAI NURSERY 要町 (東京都)

隠し味は…なんとカルピス！想像が膨らむ一品です



## 材料 (1食分)

- ・ひきわり納豆 …………… 25g
- ・切干し大根 …………… 2.5g
- ・玉ねぎ …………… 10g
- ・万能ねぎ …………… 1.5g
- ・カレー粉 …………… 0.2g
- ・カルピス (5倍濃縮) …………… 2.5g
- ・パン粉 …………… 3.5g
- ・薄力粉 …………… 1.5g
- ・パン粉 …………… 5g
- ・キャノーラ油 …………… 3g
- ・中濃ソース …………… 5g

1食あたり  
約53円

揚げ物  
のおかず

## 作り方

1. 切干し大根は水につけて戻し、みじん切りにする。
2. 玉ねぎはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
3. ボウルにひきわり納豆、①、②、カレー粉、カルピス、パン粉、薄力粉を入れて、よく混ぜる。
4. 別のボウルにパン粉を入れ、③を人数分に分けて成型し、パン粉を付ける。  
※ゆるいのでパン粉はまどわせるようにつける。
5. 170度の油で揚げる。
6. メンチカツを盛り付け、上から中濃ソースをかける。

## 制作者の思い

- 腸内環境を整える「腸活」食材の納豆を使ってヘルシーメンチカツにしました。その他にも、腸活食材として切干大根の食物繊維、玉ねぎのオリゴ糖、カルピスの乳酸菌を入れました。
- カレー粉をプラスすることで、子どもが食べ進みやすい味付けにしました。

## 評価コメント

子どもたちの健康を良く考えたレシピです。納豆とカレー粉の相性が抜群ですが、カルピスが合わさるとどんな味になるのか、想像が膨らみます。

# カラフルに豆腐を巻いちゃいました ～甘酢ソースを添えて～

Gakkenほいくえん 矢向 (〇〇〇)

## 絹ごし豆腐と春巻きがタッグを組んだ! 苦手な野菜も克服



揚げ物  
のおかず

### 材料 (1食分)

・絹ごし豆腐	75g
・春巻きの皮	12g
・チンゲン菜	12g
・赤パプリカ	10g
・長ねぎ	4g
・てんさい糖	7.5g
・こいくちしょうゆ	7.5g
・穀物酢	7.5g
・片栗粉	2g
・キャノーラ油	3.75g
・薄力粉	2g

1食あたり

約91円

### 作り方

1. キッチンペーパーで絹ごし豆腐を巻き、重しを乗せて水切りをする。
2. チンゲン菜と赤パプリカを粗みじん切りにして蒸し、混ぜる。
3. 春巻きの皮を縦半分に分ける(長方形にする)。
4. 豆腐は1/8に切る。
5. 春巻きの皮に、②(約11g)、豆腐(1切れ)、②(約11g)の順に乗せて巻く。※巻き終わりの部分がはがれてしまう場合、水で溶いた小麦粉をのりとして使用する。
6. 油を熱して、⑤をきつね色になるまで揚げる。
7. 長ねぎをみじん切りにする。
8. ⑦とてんさい糖、こいくちしょうゆ、穀物酢を鍋に入れ煮立たせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
9. ⑥をお皿に盛り付け(1人分:2切れ)、⑧をかける。

### 制作者の思い

- 野菜が苦手な子が多く、緑黄色野菜を食べてほしいという思いがあり、好き嫌いが少なく、口当たりが良い絹ごし豆腐とみんなが大好きな春巻きの皮を合わせて揚げました。
- 野菜を別盛りすると残してしまう子が多いこと、豆腐で野菜を挟む工程は大量調理の上で困難と判断し、野菜→豆腐→野菜の順で具材を乗せました。

### 評価コメント

作る際の工程も意識しつつ、子ども達に少しでも野菜を食べてほしいという思いが伝わります。春巻きの皮と豆腐、野菜、色々な食感も楽しめそう。

家庭料理研究家

# 奥園壽子さんの

## とっておきセレクトレシピ



決勝大会で審査員をしてくれた奥園さん

給食の鉄人®2023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厚い支持を受けています。

奥園 CHOICE

「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とっても熱心。本大会でも、気になるレシピをセレクトしていただきました。



### Profile 奥園壽子 おくその・としこ

料理の既成概念を取り払い、必要でない手間をばっさり切り捨て、必要な手間だけを残した料理が奥園流。素材の持ち味を最大限に引き出し、余計な調味料や素材を限りなく引き算した料理は、繰り返し作りたくなり、繰り返し食べたくなる高い評価を受けています。2人のこどもを育てながら日々家庭料理を作り続けてきたからこそ知っている家庭料理のしんどさやマンネリ感やめんどくささ。そういったマイナス面を差し引いても余りある家庭料理の作る楽しさ、食べる喜び、その結果得られる健康と笑顔といったプラス面。それをひとりでも多くの人に伝えることが最大の目標です。

近年始めた、公式YouTubeチャンネル「奥園壽子の日めくりレシピ」は登録者数約76万人。多くの方へ支持されています。

★ ★ ★  
奥菌  
CHOICE  
★ ★ ★

## 厚揚げの米粉de和風シチュー

八山田どろんこ保育園 (福島県)

### 厚揚げがクルトンに!?!今の時代に必要な「ごはん食」



#### 材料 (1食分)

・厚揚げ	50g
・キャノーラ油	0.5g
・塩	0.2g
・鶏ももこま肉 (冷凍)	20g
・玉ねぎ	20g
・人参	12g
・南瓜	22g
・ほうれん草	6g
・キャノーラ油	0.5g
・塩こうじ	3g
・米粉	4.5g
・調整豆乳	35g
・味噌	2.5g
・本みりん	0.8g
・三温糖	0.5g
・精製塩	0.5g

1食あたり

約109円

奥菌  
CHOICE

#### 作り方

1. 厚揚げはクルトン用に1/4量をサイコロにカットして油をまぶし、塩をふってから、180度に温めておいたオーブンで10分程度、きれいに色づくまで焼く。残りはシチュー用に一口大に切って油抜きをする。
2. 鶏肉に少量の塩こうじをまぶす。
3. 玉ねぎはスライス、人参と南瓜は一口大、ほうれん草は2cmの長さに切る。
4. 南瓜は蒸しておく。ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を切る。
5. 玉ねぎ、人参、鶏肉を炒め、具材が浸るぐらいの水を入れて煮る。
6. 人参がやわらかくなったら、水を足し、厚揚げ・塩こうじを加えて少し煮る。
7. いったん火を止め、調整豆乳で溶いておいた米粉を加える。再び火をつけ、沸騰しすぎないように気を付けながら程よいとろみがつくまで加熱する。
8. みりんで溶いた味噌、三温糖を加える。塩で味をととのえて、南瓜・ほうれん草を加えたら火を止める。
9. 器に盛り付け、食べる直前に厚揚げクルトンをのせる。

#### 制作者の思い

- 「ごはん食」を大切にしたいという思いから、味噌を使い、ごはんに合うような和風の味付けに仕上げました。
- 小麦粉・バター・牛乳を使わないレシピなので、乳や小麦のアレルギーのお子さんにも給食で同じメニューを食べることができます。



#### 奥菌VOICE

味噌を使った豆乳シチューというのが「ごはん食」を大切にしたいというコンセプトにとってもよく合っていて、いいなあと思いました。シチューに厚揚げというのも、食べ応えがあっておいしそうで、また、厚揚げをクルトンに使うというアイデアも素晴らしいです。アレルギー対応や、とろみに米粉を使うなどの調理のしやすさにも細かい配慮が行き届いているレシピだと思いました。

★ ★ ★  
奥菌  
CHOICE  
★ ★ ★

# 豆タルぎょうざ〜パリっといただき チャオズ〜

AI AI NURSERY 高野 (東京都)

こどもの興味を引くチャオズ♪作りやすさもポイントです◎



材料 (1食分)

・木綿豆腐	40g
・玉ねぎ	2g
・干しいたけライス	0.25g
・キャノーラ油	1g
・豚ひき肉 (冷凍)	10g
・こいくちしょうゆ	3g
・料理酒	1g
・てんさい糖	1g
・餃子の皮	18g
・鶏卵	5g
・赤パプリカ	1g
・玉ねぎ	1g
・おから	3g
・マヨネーズタイプ	4g
・味噌	2g
・牛乳	2g
・パセリ (乾燥)	0.05g

1食あたり

約69円

作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、干しいたけは水で戻してみじん切りにする。木綿豆腐は水気を切る。
2. フライパンに油をひき、玉ねぎと干しいたけを炒め、粗熱を取る。
3. ボウルに豆腐、ひき肉、②、こいくちしょうゆ、料理酒、てんさい糖を入れてよく混ぜる。
4. 餃子の皮で③を半月になるように包む。
5. 天板にクッキングシートを敷き、④を並べて170度のオーブンで10〜15分焼く。
6. 卵はゆで卵にして細かく潰しておく。玉ねぎと赤パプリカは細かく刻んで茹で、冷水中で冷やし、水気を切る。
7. おからを乾煎りする。
8. ⑥と⑦、マヨネーズタイプ、味噌、牛乳を入れてよく混ぜる。
9. ⑤に⑧をかけ、パセリをかける。

制作者の思い

- 試行錯誤の結果、パリっとした食感を出せて、かつ春巻きよりも簡単に作れる餃子の皮を使用し、より手間を省くため半分に折るだけの餃子にしました。
- タルタルソースには、不足しがちな食物繊維が多く含まれているおからを使用したいという思いがありました。おからを使用するとどうしてもボソボソ感が出てしまい苦戦しましたが、牛乳を加えることで滑らかな食感となり、このタルタルソースが仕上がりました。



奥菌VOICE

ネーミングにやられました。とてもいいです。このネーミングだけで食べてみたい気持ちになりました。二つ折りにした餃子をオープンで焼いて仕上げるのも、とても簡単でいいなと思いました。豆タルソースの工夫も素晴らしいです。どんな味なのか、想像が膨らみます。餃子にタルタルソースの発想が自由でいいですねえ。

★ ★ ★  
奥菌  
CHOICE  
★ ★ ★

# サクッとふんわり豆腐フライ

伊勢原山王幼稚園 (神奈川県)

何度も試作を重ねた黄金比ソース!自慢の一品です



## 材料 (1食分)

・木綿豆腐	100g
・薄力粉	8g
・パン粉	10g
・キャノーラ油	20g
・にんにく	0.4g
・鶏卵	5g
・キャノーラ油	0.5g
・玉ねぎ	2g
・マヨネーズタイプ	4g
・穀物酢	0.3g
・てんさい糖	0.1g
・りんご	3g
・本みりん	1g
・こいくちしょうゆ	1g
・てんさい糖	1g
・穀物酢	1g
・パセリ(乾燥)	0.05g

1食あたり

約75円

奥菌  
CHOICE

## 作り方

1. 木綿豆腐をまな板と平行に半分に切り、長方形になるように縦3等分に切る。
2. 水と薄力粉でバッテリー粉を作り、①にまよわせてパン粉を付ける。
3. 170度の油で全体がきつね色になるまで5~8分揚げる。
4. にんにく、玉ねぎ、りんごはみじん切りにする。鶏卵はボウルに割り入れ、混ぜる。
5. 油をひいたフライパンでにんにくを香りが出るまで炒める。
6. ⑤に鶏卵を入れ、泡立て器を使い炒り玉子を作り、ボウルに移して冷ます。
7. ⑥のフライパンで玉ねぎを炒め、冷ます。
8. マヨネーズタイプ、穀物酢、てんさい糖をボウルに入れ、りんご、⑥、⑦を加え混ぜる。
9. 鍋にみりん、しょうゆ、てんさい糖、穀物酢を入れひと煮立ちさせる。
10. ③に⑨、⑧、パセリの順にかける。

## 制作者の思い

- 豆腐フライにあうソースを見つけるために10通りのソースを試しました。その中でタルタルソースが従業員が一番人気でした。
- 炒り玉子にすることによって美味しく時間短縮ができるタルタルソースにしました。
- 玉ねぎとりんごを同じ大きさに粗みじんすることで、よく噛むことを意識づけ、りんごの食感も楽しんでもらうことができます。



## 奥菌VOICE

豆腐をフライにするという、ド直球な感じがいいなと思いました。豆腐が名物という土地柄という事で、豆腐そのものの美味しさを伝えたいというコンセプトを感じました。また、名産のりんごを豆腐に合わせるために、10種類ものソースを試作したという話も、とても興味深く読みました。このソースを大量調理で作るための工夫も、とてもよかったです。

# カレー風味の豆腐あんかけ? 玉子に見えるけど、 ちやうねん、豆腐やねん!

AIAI NURSERY 豊四季 (千葉県)

## 玉子にしか見えません! 子どもたちもびっくりのレシピ



### 材料 (1食分)

- ・木綿豆腐 …………… 60g
- ・玉ねぎ …………… 10g
- ・赤パプリカ …………… 7g
- ・カレー粉 …………… 0.3g
- ・万能つゆ …………… 1g
- ・片栗粉 …………… 4g
- ・グリーンピース(冷凍) …… 3g
- ・干しいたけスライス …… 0.6g
- ・こいくちしょうゆ …… 2g
- ・本みりん …………… 1.3g
- ・てんさい糖 …………… 0.8g
- ・片栗粉 …………… 0.5g

1食あたり  
約57円

焼き物  
のおかず

### 作り方

1. 木綿豆腐はよく水切りをし、玉ねぎと赤パプリカは食べやすい大きさに切る。干しいたけは水戻しをして食べやすい大きさに切る。グリーンピースは茹でておく。
2. 木綿豆腐をなめらかになるまで潰し、①の玉ねぎと赤パプリカ、カレー粉、万能つゆ、片栗粉を加えよく混ぜる。
3. 天板にクッキングシートを敷き②を1cm程の厚さに敷き詰め、180度のオーブンで20分焼く。
4. 鍋にしょうゆ、みりん、てんさい糖と水(1人40g)、干しいたけを入れて加熱し、片栗粉でとろみをつけ、グリーンピースを加えて餡を作る。
5. 焼きあがった③に④の餡をかける。

### 制作者の思い

- アレルギー食の子ども達が全員と同じものを食べられるようにメニューを考えました。アレルギーとして多い鶏卵を使わずに、見た目や食感を玉子焼きに似せることで、アレルギーを持つ子ども達がアレルギー解除になった際も嫌悪せず食べられるようにしました。
- カレー粉で卵の黄色が出るよう調整し、味もカレーの風味があり食べやすくなっています。
- 乾物や冷凍食品を使用し、フードロスを出にくくしました。

### 評価コメント

アレルギー児への配慮、子どもの好きなカレー風味、楽しいネーミング、子ども達の安全と笑顔を一番に考えた、温かい思いが詰まったレシピです。彩りも鮮やかで食欲をそそります。

# お豆腐キッシュ

AIAI NURSERY 西荻北 (東京都)

アレンジしやすく、子どもたちとクッキングも楽しめます。



## 材料 (1食分)

- ・木綿豆腐 …………… 20g
- ・しめじ …………… 10g
- ・ほうれん草 …………… 15g
- ・アレルギー用ベーコン (冷凍) 10g
- ・キャノーラ油 …………… 1g
- ・味噌 …………… 2g
- ・精製塩 …………… 1g
- ・パルメザンチーズ (粉チーズ) 3g
- ・春巻きの皮 …………… 6g

1食あたり  
約108円

焼き物  
のおかず

## 作り方

1. 木綿豆腐をフードプロセッサーにかけて、なめらかにする。
2. ほうれん草はざく切り、しめじとベーコンは食べやすい大きさに切る。
3. ほうれん草、しめじ、ベーコンを炒める。
4. ボウルに③と味噌、塩、パルメザンチーズと①の豆腐を入れて混ぜる。
5. クッキングシートを敷いた天板に春巻きの皮を敷き、④を流し入れる。
6. 200度のオーブンで25分焼く。  
※皮が薄いので焦げそうになったら温度と時間を調整する。

## 制作者の思い

- アレルギー児が普段食べることのできない献立を、代替食で提供したいと思い考案しました。
- 一人分をカップに入れて焼いても良いですが、大量調理の場合それが難しくなるので、鉄板で一度で焼けるのがポイントです。
- 食材は何を入れても美味しく仕上がるので食育で育てた野菜を入れて、子ども達とクッキングを行うことができます。

## 評価コメント

作りやすいながらも、特別感が出る一品。苦手な野菜がある子も、このレシピと食育を合わせたら、食べられるようになりそうです。

# もちっふわっ豆腐つくねの納豆乳ソース

ゆりかご幼稚園 (茨城県)

## 茨城県ならではのレシピ。納豆と豆乳のソースがポイント



### 材料 (1食分)

・木綿豆腐	30g
・大豆水煮	20g
・れんこん	8g
・人参	2g
・きゅうり	2g
・水菜	10g
・とろけるチーズ	7g
・パン粉	8g
・片栗粉	1g
・ひきわり納豆(冷凍)	5g
・調整豆乳	3g
・万能つゆ	4g

1食あたり  
約72円

焼き物のおかず

### 作り方

1. 木綿豆腐に重しを乗せて水切りする。
2. れんこん3gを輪切りに、残りを乱切りにする。人参ときゅうりを乱切りにする。水菜は3cmのざく切りにする。
3. ②の野菜を下茹でする。
4. 茹でた人参、きゅうりはフードプロセッサーで粗みじん切りにする。
5. 乱切りにしたれんこんと水煮大豆を、フードプロセッサーで粗みじん切りにする。
6. 水切りした豆腐をフードプロセッサーでなめらかにする。
7. ⑤と⑥、とろけるチーズ、パン粉、片栗粉を混ぜ合わせ、成形する。
8. 成形したつくねに輪切りのれんこんを乗せて、れんこんがはがれないようにしっかりつけて、175度のオーブンで12分焼く。
9. 納豆、豆乳、万能つゆ、④、を混ぜ合わせソースを作る。
10. 納豆乳ソース→水菜→つくねの順に盛り付ける。

### 制作者の思い

- 古河市に隣接する渡良瀬遊水地をイメージして、水菜をよし(菁)、つくねを遊水地、納豆乳ソースは渡良瀬川に見立て、材料も茨城県の特産品を多く使い、地産地消ができるようにしました。
- 肉の代わりに水煮大豆を使用してボリュームを持たせ、れんこんの粘りでもっちり感を出し、チーズはコク出しとつなぎとして入れました。
- 園児が好きな納豆と豆乳で滑らかなソースに仕上げました。

### 評価コメント

地元への想いが詰まったレシピで、味や食感だけではなく、見た目も楽しむことができ地元の子ども達も喜びそう！子ども達へ「地元の良いさを伝えていきたい」という想いから生まれたアイデアが、素晴らしいと思いました。

# 湯葉風ミルフィーユキラキラソースかけ

川越ひばり幼稚園 (埼玉県)

豆腐生地の食感が新しく、まるで高級食材を食べているよう



焼き物のおかず

## 材料 (1食分)

- ・木綿豆腐 …………… 50g
- ・片栗粉 …………… 10g
- ・豚ひき肉 (冷凍) …………… 20g
- ・玉ねぎ …………… 10g
- ・赤パプリカ …………… 5g
- ・黄パプリカ …………… 5g
- ・高野豆腐細切り …………… 3g
- ・こいくちしょうゆ …………… 1.5g
- ・本みりん …………… 1g
- ・料理酒 …………… 0.5g
- ・チキンスープの素 …………… 0.5g
- ・精製塩 …………… 0.01g
- ・片栗粉 …………… 1g

1食あたり  
約82円

## 作り方

1. 豆腐と片栗粉をボウルに入れペースト状になるまでよく混ぜる。
2. クッキングシートを敷いた天板に①を流し、約2mmの厚さに平らに伸ばす。
3. 180度のオーブンで5分焼く。
4. 焼きあがったら3cm角に切る。
5. 玉ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカを5mmの角切りにし、高野豆腐細切りを半分に折る。
6. 鍋で赤パプリカ、黄パプリカをやわらかくなるまで茹でる。
7. 別の鍋に30ccの水を入れ豚ひき肉を火にかけてほぐす。
8. 豚ひき肉に火が通ってきたら120ccの水と玉ねぎを入れやわらかくなるまで煮る。
9. 玉ねぎがやわらかくなったのを確認したら、高野豆腐と醤油、みりん、酒を入れ沸騰させる。
10. 塩で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつけて⑥を入れ混ぜる。
11. ④を6枚重ねお皿に盛り付け、⑩をかける。

## 制作者の思い

●木綿豆腐に2割の分量の片栗粉を混ぜて作った生地の食感が新しいと感じ、この生地をメインにした一品に仕上げました。食べ進めていくと、どこか湯葉に似たものを感じられ、なかなか給食では食べる機会がない食材の湯葉とはどのようなものなのか、子ども達には説明と共に食べさせてあげたいと思います。

●1枚ずつ食べても、重ねて弾力を持たせて食べても食感が異なり面白く、何通りにも美味しく食べることができます。

## 評価コメント

豆腐を湯葉風に変身させる新しい献立に子ども達もワクワクしながら食べられそう。「湯葉ってなんだろう」と見慣れない食材を知る良いきっかけにもなると思います。

# 豆腐ハンバーグ～彩りんごソースかけ～

操南保育園（岡山県）

ふっくらジューシーの秘訣は高野豆腐となす!りんごソースで華やかに



## 材料 (1食分)

・木綿豆腐	30g
・豚ひき肉（冷凍）	20g
・玉ねぎ	15g
・芽ひじき（乾）	0.5g
・なす	8g
・高野豆腐	5g
・りんご	20g
・玉ねぎ	20g
・黄パプリカ	5g
・赤パプリカ	5g
・野菜ブイヨン	2g
・三温糖	3g
・片栗粉	2g
・パセリ（乾）	0.01g

1食あたり  
約109円

焼き物のおかず

## 作り方

1. ひじきを水でもどし、玉ねぎ、なすをみじん切りにする。
2. 高野豆腐を乾燥のまますりおろし器ですりおろす。
3. 木綿豆腐、豚ひき肉、水切りしたひじき、玉ねぎ、なすをボウルにいれ、粘り気がでるまでしっかり混ぜ合わせる。
4. ③に②を入れて混ぜ、成形する。
5. 200度のオーブンで10分焼く。
6. りんご、玉ねぎをすりおろす。
7. ⑥に水を30cc入れ、煮立たせる。
8. 黄パプリカ、赤パプリカを1cm角に切り、⑦に入れる。
9. 野菜ブイヨンと三温糖で味を付け片栗粉でとろみをつける。
10. ⑤を器に盛り、⑨、パセリの順にかける。

## 制作者の思い

- ハンバーグのつなぎでお馴染みのパン粉を高野豆腐に変更し、バサつきを軽減するためになすのみじん切りをハンバーグのたねに入れることで、ふっくらジューシーに仕上げることができるように試行錯誤しました。
- 旬であるりんごを使用し、彩りも鮮やかに食欲のそそるハンバーグソースになっています。
- このレシピでは高野豆腐をすりおろしますが、大量調理の際は粉の高野豆腐を使用することで作業時間の短縮になります。

## 評価コメント

調味料を殆ど使用しておらず、食材の味を生かした子どもの身体を第一に考えたレシピです。ひじきを使っているにも関わらず、地味な印象なく仕上がっているのは彩りを重視したソースの存在だと思っています。子ども達の笑顔が目に見えます。

# 大豆大進化!おから団子の皮ったオレンジソース

ぼっぼらんどみと (茨城県)

皮付きの野菜・果物を使ったソースとおからの相性はばっちり!



焼き物のおかず

## 材料 (1食分)

・油揚げ	10g
┌・こいくちしょうゆ	1g
A・本みりん	1g
└・片栗粉	2g
・木綿豆腐	15g
・むきえび(冷凍)	20g
┌・おから	7.1g
└・片栗粉	1g
└・チキンスープの素	0.2g
B・精製塩	0.02g
└・三温糖	0.2g
└・ごま油	0.4g
└・水	6g
・オレンジ	20g
・りんご	4g
・さつまいも	4g
・むき枝豆	4g
┌・三温糖	1g
C・精製塩	0.1g
└・こいくちしょうゆ	0.05g
└・片栗粉	0.8g

1食あたり

約80円

## 作り方

1. 油揚げをプロセッサーでみじん切りにし、Aを混ぜる。
2. 豆腐とえびを滑らかになるまでプロセッサーにかけ、Bの材料を加えて粘り気が出るまでよくこねる。
3. ②を団子状にし、①を全体につけ、170度のオーブンで20分焼く。
4. オレンジは皮を剥き、プロセッサーでみじん切りに、りんごとさつまいもは皮付きのまま、枝豆もそれぞれ5mmほどの角切りにする。
5. 鍋にオレンジ、さつまいも、Cを入れ、火にかける。
6. さつまいもがやわらかくなったら、りんご、むき枝豆を加えてさっと煮て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
7. 皿に⑥のソース、③の団子の順に盛り付ける。

## 制作者の思い

- おからが苦手な子どもが多いですが、高栄養価、低価格なので、おからのおいしい新メニューを考えました。
- おから団子は食感がバサつかないように試作を繰り返し、フルーツを使ったソースは彩りの他におからとの食べ合わせを工夫しました。
- レシピ名の「皮った」で野菜などを皮ごと使用することを表現し、SDGsや栄養価アップにも視点を当て、考察しました。

## 評価コメント

大豆製品をふんだんに使い、子ども達の栄養を第一に考え、また子どもが喜ぶ食べやすさを追及した、作り手の想いが詰まったレシピです。オレンジを皮まで使い、食品ロスの観点にも目をかけていて食育の観点からも評価の高いレシピです。

# とろける納豆のとうふクリームグラタン

木下の保育園 岩戸北（東京都）

## 小麦・乳不使用のグラタン! チーズのとろ～りを納豆で表現



### 材料 (1食分)

・絹ごし豆腐	40g
・鶏ももこま肉(皮付き冷凍)	10g
・ブロッコリー	15g
・玉ねぎ	10g
・しめじ	8g
・精製塩	0.1g
・チキンスープの素	2g
・味噌	2g
・キャノーラ油	1g
・片栗粉	0.2g
・ひきわり納豆	10g
・マヨネーズタイプ	3g

1食あたり  
約108円

焼き物  
のおかず

### 作り方

1. 玉ねぎは3cm程の長さの薄切りに、しめじは粗みじん切りにし鶏肉と一緒に炒め塩を振る。
2. ブロッコリーは一口大に切り加熱する。
3. フードプロセッサーに豆腐とチキンスープの素、味噌、キャノーラ油、片栗粉を入れなめらかになるまで攪拌する。
4. ひきわり納豆とマヨネーズタイプを和える。
5. ①と②を器に盛り、③、④の順にかけ、180度のオーブンで10分焼く。

### 制作者の思い

- ホワイトソースに豆腐を、チーズの代わりにひきわり納豆を使うことで、卵・乳・小麦のアレルギー児と一緒に食べられるグラタンを考えました。
- 和食のイメージがある豆腐と納豆を、子ども達の好きなグラタンに取り入れ、残さず食べられるようにしました。
- 大量調理の場合は、グラタンの具を天板に広げ豆腐ソースをかけ納豆を広げて焼き、皿に取り分けます。

### 評価コメント

少量でも大量調理でも作りやすそうという点が評価ポイント。また、乳アレルギー児でも食べられるグラタンで、チーズの代わりに納豆という発想が斬新でおもしろい! 食べてみたいレシピでした。

# すうぷDeとうふ～栄養のかくれんぼ～

AIAI NURSERY 長堀橋 (大阪府)

## 豆腐だけじゃなく、すうぷにもうまみがかくれんぼ



焼き物のおかず

### 材料 (1食分)

- 絹ごし豆腐 …………… 90g
- 鶏むねひき肉 (冷凍) …………… 10g
- 長ねぎ …………… 7g
- 人参 …………… 10g
- ブロッコリー (茎の部分) …… 10g
- じゃがいも …………… 10g
- 片栗粉 …………… 10g
- 味噌 …………… 1g
- 精製塩 …………… 1g
- 無塩バター …………… 5g
- 粉寒天 …………… 0.3g
- パセリ (乾燥) …………… 0.1g

1食あたり  
約88円

### 作り方

1. 絹ごし豆腐の水切りをする。
2. 鍋に水と野菜の皮や茎を入れて20分程煮込み出汁をとる。
3. ②をざるでこし、出汁にみじん切りにした長ねぎ・人参・ブロッコリーの茎と、鶏ミンチを入れて煮て、人参がやわらかくなったところで、粗みじん切りのじゃがいもを入れて煮る。じゃがいもにくしが通るくらい火が通ったら、ざるでこし、具とスープに分ける。
4. ボウルに、こした具と①、片栗粉、味噌を入れて混ぜ合わせ、成型して(又はオーブンに敷き詰め)180度のオーブンで15分焼く。
5. 塩でスープの味をととのえて、バターを入れて乳化させ、粉寒天でとろみをつける。
6. 焼き上がった④に⑤をかけて、パセリを散らす。

### 制作者の思い

- 子ども達が豆腐を美味しく食べられて、からだと環境を思いやり、食育の視点も大切にできるレシピを考えました。いろいろな食感を楽しめ、味付けも塩と味噌のみ使用し、栄養がかくれんぼをするように互いの持ち味を引き立たせています。
- 市販の出汁を使わず、野菜の捨てた部分を使い、鶏肉の旨みも丸ごと食べられる出汁を大量調理でも再現できるように考えました。
- ブロッコリーの花蕾は副菜に使用していただきたいです。

### 評価コメント

野菜の捨ててしまう部分が、美味しい出汁に変身することを子ども達に伝えていきたいですね。煮こまれた野菜と出汁で豆腐のつくねの美味しさが引き立つレシピです。

# 高野豆腐パワー☆ギュギュっと豆乳グラタン

富士見保育園 (神奈川県)

**失敗しらずのホワイトソース。コツはコーンにあり!**



## 材料 (1食分)

・高野豆腐細切り	6g
・ブロッコリー	6g
・玉ねぎ	25g
・にんにく	0.1g
・しょうが	0.1g
・ダイストマト	60g
・人参	15g
・てんさい糖	3.5g
・精製塩	0.8g
・穀物酢	3g
・コーンホール	7g
・薄力粉	3g
・調整豆乳	40g
・精製塩	0.7g
・油揚げ	3g

1食あたり

約87円

焼き物のおかず

## 作り方

1. ブロッコリーを小房に分け蒸し器で蒸す。
2. 鍋に粗みじん切りの玉ねぎとすりおろしたにんにくとしょうがを入れ、弱火で炒め水分をゆっくり飛ばして、玉ねぎが鍋底に焦げ付くくらいまで炒める。
3. ②の鍋にダイストマト、皮ごと千切りにした人参、水50ccを入れて煮る。ある程度火が通ったらてんさい糖、塩、酢で味付けをする。
4. 高野豆腐を入れ(水分が少ない場合には水を足す)弱火で煮詰め、高野豆腐に味をしっかりと含ませる。
5. ④とは別の鍋にコーン、小麦粉を入れまんべんなく炒める。
6. ⑤に豆乳を入れ、弱火にかけ鍋底をこそごように混ぜ、もったりととろみがついたら塩で味をととのえる。
7. 油揚げを小角に切る。
8. 耐熱皿に④を入れ、その上に豆乳ホワイトソースをかけ1cmくらいの正方形にカットした油揚げを散らし、ブロッコリーを飾る。
9. 200度のオーブンで5分程度焼き、油揚げに香ばしい焼き色を付ける。

## 制作者の思い

- レシピのポイントは、動物性食品や油脂(チーズ)を使わずに、満足感のある主菜料理として仕上げたことです。
- ブロッコリーは蒸すことで栄養価を高く仕上げ、玉ねぎは炒めるときに食用油を使わずにじっくり炒めることで、ブイヨンを使わなくても深みのある味を出せます。
- 豆乳ホワイトソースはコーンに薄力粉をまぶすことで、大量調理でもダマにならないホワイトソースができ、さらにバターは使わないため、大豆のコクを最大限活かしたソースになります。

## 評価コメント

豆乳ホワイトソースと油揚げを上手に使い、見た目はチーズやパン粉と錯覚する仕上がりに驚きです。失敗しないソースの作り方も、多くの子どもの食を預かる先生だからこそその技ですね。

# エ!?!びっくり高野豆腐揚げアゲ↑↑ 根菜あんかけがみそです!

AIAI NURSERY 本八幡 (千葉県)

エビ出汁とたっぷりの秋の味覚がポイントです



焼き物のおかず

## 材料 (1食分)

・高野豆腐	12g
・かつお出汁パック	1g
・素干しえび	2g
・味噌	1.5g
・薄力粉	15g
・キャノーラ油	4g
・かつお出汁パック	1g
・精製塩	0.03g
・ごぼう	5g
・さつまいも	5g
・人参	5g
・糸みつば	0.2g
・片栗粉	1.5g

1食あたり  
約66円

## 作り方

1. かつお出汁パック、水、素干しえびを加熱して出汁を取り、味噌を加える。
2. 高野豆腐に①を染み込ませて戻し、下味をつける。
3. 薄力粉、水、①の出し殻の素干しえびを加えバター液を作る。
4. 高野豆腐を軽く絞り、1/2の厚さに切り、さらに4等分(十字型)に切り、③を付け、180度の油で揚げる。
5. かつお出汁パックであんかけ用の出汁をとる。
6. ⑤に千切りの人参・ごぼう、薄切りのさつまいもを入れ加熱する。
7. 火が通ったら食べやすい大きさに切ったみつばと塩を加えて加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつける。
8. 揚げた高野豆腐に⑦をかける。

## 制作者の思い

- 干しえびから煮出しとったえび出汁にかつお出汁を合わせ、高野豆腐にしっかりと下味を染み込ませました。出汁を取った干しえびは唐揚げの衣に加え無駄なく使い、フードロス削減を意識しました。
- 高野豆腐を大きく切りすぎるとモサモサとした食感になったため、ジュシーに揚げられるように大きさを工夫しました。
- 秋野菜をちりばめることでとても秋らしく、季節のある一品に仕上げました。

## 評価コメント

高野豆腐に出汁を染み込ませるだけでなく、衣にも使用し食材を無駄しない、栄養を逃がさない作り手の思いを感じます。バサバサ感を避けるための食べやすい大きさの追及、秋野菜で季節感たっぷりの見た目、思わず著を伸ばしたくなる1品です。

# おがり豆腐

認定こども園育実幼稚園（青森県）

ビタミン・ミネラルとともに子ども達の成長への願いをこめました



## 材料 (1食分)

- ・厚揚げ ……………60 g
- ・ひきわり納豆 ……………15 g
- ・しらす干し(冷凍) ……………3 g
- ・味噌 ……………1.5g
- ・小松菜 ……………0.5g
- ・赤パプリカ ……………0.5g
- ・黄パプリカ ……………0.5g
- ・とろけるチーズ ……………13 g

1食あたり  
約91円

焼き物のおかず

## 作り方

1. 小松菜、赤パプリカ、黄パプリカを細かく切る。
2. しらす干しを解凍する。
3. 厚揚げを横半分切る。
4. 納豆に味噌を入れて混ぜ、更にしらすを入れて混ぜる。
5. 厚揚げで④を挟み、①と溶けるチーズを乗せて180度のオーブンで5分程度焼く。

## 制作者の思い

- レシピを作成するうえで試行錯誤した点は「成長期に必要なたんぱく質、Ca、Mg、ビタミンD、Znなどの栄養素が含まれたレシピにしたこと」「フードロス食品ランキングに含まれる豆腐・納豆を取り入れたこと」「彩りを考えながら、苦手意識の強い野菜を細かく切り、子どもに人気のあるチーズを使うことでピザ風にして食べやすくしたこと」です。
- 子ども達がすすくおがって(おがるは津軽弁で成長という意味)ほしいという願いを込め、レシピ名は「おがり豆腐」にしました。

## 評価コメント

子ども達がどんな風に育ってほしいのか、思いも栄養素も詰まっています。ご家庭と大量調理どちらでも作りやすいレシピです。

# カラフル野菜厚揚げ鮭ソース焼き

キッズラボ千束こどもの家 北千束園 (東京都)

このひと手間で野菜に味が染み込んで、子ども達も食べやすく



焼き物のおかず

## 材料 (1食分)

・厚揚げ	50g
・絹ごし豆腐	10g
・小松菜	5g
・赤パプリカ	5g
・玉ねぎ	5g
・人参	5g
・コーンホール	2g
・キャノーラ油	0.3g
・三温糖	0.3g
・穀物酢	0.4g
・万能つゆ	0.3g
・鮭(冷凍)	15g
・味噌	0.3g
・万能つゆ	0.4g
・ごま油	1.6g
・片栗粉	0.3g

1食あたり  
約99円

## 作り方

1. 小松菜はざく切りにし、赤パプリカと玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
2. 絹ごし豆腐と厚揚げを食べやすい大きさに切る。
3. ①とコーンを炒め、三温糖、穀物酢、万能つゆで味付けする。
4. フライパンで鮭を焼き、鮭と絹ごし豆腐、味噌、万能つゆ、ごま油を入れてフードプロセッサーにかける。
5. 厚揚げに鮭ソースを塗り、200度のオーブンで様子を見ながら8分程度焼く。
6. ③を温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
7. 器に盛り、その上に⑥を盛り付ける。

## 制作者の思い

- 食べたときにしっかりとのお魚の味があり、その驚きで食への興味を刺激することにより、食欲を促します。さらに、食べ慣れている野菜あんかけで食べやすくなりました。
- 三温糖と人参、玉ねぎを先に炒め、片栗粉をいれる前に火を止めて温度が下がり野菜に味が染み込むのを待ち、盛り付け前に温度を上げてから片栗粉を入れると、甘味が出て人参と玉ねぎが苦手な子でも食べやすくなります。

## 評価コメント

野菜が苦手な子に対する調理の工夫は、他の園でも参考になります。うまみが詰まったソースで食欲が湧きます。見た目も華やかで子ども達も喜びそうですね。

# 野菜たっぷり アツアゲユ

AIAINURSERY 第二東池袋園 (東京都)

## 和の食材とフランスの家庭料理がコラボレーション♪



### 材料 (1食分)

- ・厚揚げ ..... 60g
- ・にんにく ..... 0.4g
- ・キャノーラ油 ..... 0.6g
- ・玉ねぎ ..... 8g
- ・なす ..... 8g
- ・赤パプリカ ..... 8g
- ・黄パプリカ ..... 8g
- ・ダイストマト ..... 25g
- ・ブロッコリー ..... 8g
- ・チキンスープの素 ..... 1.3g
- ・精製塩 ..... 0.01g
- ・とろけるチーズ ..... 6g
- ・パセリ ..... 0.01g

1食あたり  
約110円

焼き物  
のおかず

### 作り方

1. 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
2. パプリカ(赤、黄)、なす、玉ねぎは角切りにする。
3. ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でする。
4. にんにくはすりおろす。
5. 鍋に油をひき、④を炒め、玉ねぎ、なす、パプリカの順に炒める。
6. 野菜に火が通ったらダイストマト、チキンスープの素、塩、ブロッコリーを入れて煮込む。
7. クッキングシートを敷いた天板に、厚揚げ、⑥、チーズの順番でのせ、180度のオーブンで15分加熱する。
8. 皿に盛り付け、パセリをかける。

### 制作者の思い

- 子ども達に世界の料理に触れてほしいというねらいから、フランスの家庭料理であるラタトゥイユと厚揚げを組み合わせました。
- 様々な野菜を使用していますが、特に乳児クラスでは野菜を苦手とする園児が多いため、子ども達の好きなトマトと組み合わせることで野菜を食べるきっかけづくりになればと思い考案しました。

### 評価コメント

厚揚げとチーズの組み合わせがとても新鮮でした。世界の料理に触れさせたい!という想いと、素敵なネーミングセンスが輝く1品です。チーズのワフワフが食欲をそそります。

# わっSOY!わっSOY!コロッケ!磯フラBONOソース

認定こども園ちとせ学院めぐみの森 (大阪府)

里芋を加えたクリーミーなコロッケ。隠し味は味噌です

焼き物のおかず



## 材料 (1食分)

・大豆水煮	15g
・じゃがいも	25g
・里芋(水煮)	25g
・玉ねぎ	10g
・人参	10g
・三温糖	0.8g
・味噌	1.5g
・こいくちしょうゆ	0.5g
・薄力粉	7g
・調整豆乳	5g
・パン粉	6g
・キャノーラ油	6g
・絹ごし豆腐	15g
・調整豆乳	3g
・レモン汁	1g
・うすくちしょうゆ	0.5g
・トマトケチャップ	3g
・青のり	0.05g

1食あたり

約69円

## 作り方

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋でやわらかくなるまで茹でる。熱いうちに里芋の水煮とともにつぶし、冷ます。
2. 玉ねぎと人参はフードプロセッサーにかけみじん切りにし、フライパンで炒め冷ましておく。
3. 大豆水煮をフードプロセッサーにかけ粗めに刻む。
4. ボールに①～③の材料と三温糖、味噌、こいくちしょうゆを入れてよく混ぜ合わせる。
5. ④を楕円形に丸め薄力粉と豆乳を合わせたバター液、パン粉の順につける。
6. 鉄板にクッキングシートを敷き⑤を並べ、油を表面につけて180度のオーブンで15分焼いた後、200度で5分焼く。
7. ボールに豆腐、レモン汁、うすくちしょうゆ、豆乳を入れてミキサーでよく攪拌した後、加熱して豆腐ソースを作る。
8. お皿に⑥を盛り付け⑦の豆腐ソース、ケチャップ、青のりをかける。

## 制作者の思い

- 卵や乳・乳製品は不使用ですが、里芋を使うことでクリーミーな口当たりになりました。隠し味に味噌を使いました。
- ソースは試行錯誤した結果、豆腐ソース、ケチャップ、青のりを別々にかけることで見た目もかわいらしく、青のりの風味も感じる事ができる仕上がりになりました。また、子ども達が自分でかけて楽しむこともできます。

## 評価コメント

アイデアはもちろん、ネーミングセンスが素晴らしい!「磯フラBONOソース」は名前だけでは、どんなソースなのだろうと思いましたがレビューを見てぜひ食べてみたい!と思うソースでした。

# 高野豆腐の彩り和風グラタン

富士育英福祉会 岩松保育園 (静岡県)

かみかみもぐもぐ。高野豆腐とれんこんで噛む力を育みます



## 材料 (1食分)

- ・高野豆腐 ……………7.75g
- ・調整豆乳 …………… 50g  
(高野豆腐を浸す用)
- ・薄力粉 ……………1g
- ・赤パプリカ ……………2.5g
- ・しめじ ……………5g
- ・玉ねぎ ……………12.5g
- ・れんこん ……………5g
- ・コーンホール ……………2.5g
- ・ツナ缶 ……………5g
- ・油 ……………1g
- ・味噌 ……………1.5g
- ・青のり ……………0.1g
- ・粉チーズ ……………0.5g

1食あたり  
約107円

焼き物のおかず

## 作り方

1. 高野豆腐を豆乳に浸す。包丁で切れる固さに戻ったら、1cm角にカットする。
2. 玉ねぎは0.3cm位に薄切りする。しめじは石づきを取り、3等分に切る。赤パプリカは0.5cm角のさいの目切りにし、ツナは缶から出し、油をきっておく。コーンは缶から出し、水気をきっておく。れんこんは皮をむき、0.3cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
3. 小麦粉と水を合わせてダマにならないように混ぜる。
4. フライパンにキャノーラ油を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
5. れんこん、しめじを入れさらに炒める。れんこんが7割位の固さになったら、ツナ缶、赤パプリカ、コーンを入れさらに炒める。赤パプリカがしんなりしたら、水25ccを入れて2~3分煮る。
6. 高野豆腐、調整豆乳を入れて、調整豆乳が半分位までかさが減ったら味噌を加え、③の様子をみながら入れる。
7. クッキングシートを敷いた天板に流し入れ広げて、粉チーズと青のりをのせて様子を見ながら200度のオーブンで色がつくまで焼く。

## 制作者の思い

- 高野豆腐は煮物のイメージが強く、乾物は戻すのが面倒だと家庭では敬遠されがちな食材ですが、栄養満点の高野豆腐を子ども達が喜んで食べられるメニューはないかと考え、家庭でも手軽に作れるようなメニューにしました。
- 顎や口周りの筋肉の発達を促すことを意識し、固めの食材である高野豆腐とれんこんの食べ易さに考慮しながら使用しました。
- ホワイトソースには牛乳より、高野豆腐と相性のよい豆乳を使用することでまろやかになり、味の馴染みも良くなりました。

## 評価コメント

美味しさに加えて、子ども達がしっかりと噛んで食べられるように良く考えられています。味噌の和の味付けに、高野豆腐と豆乳の相性が抜群で、食べてみたくなるレシピです。

# パリッとネバッと栄養満点ぎょうざ

むすびの保育園hagu (静岡県)

## 子どもたちの大好きな納豆和えが餃子に大変身!



焼き物のおかず

### 材料 (1食分)

- ・ひきわり納豆 (冷凍) ……12g
- ・小松菜 ……20g
- ・大葉 ……0.5g
- ・しらす干し (冷凍) ……6g
- ・きざみかつおぶし ……1g
- ・こいくちしょうゆ ……1.5g
- ・ねりうめチューブ ……1.5g
- ・餃子の皮 ……11.2g
- ・キャノーラ油 ……2.8g

1食あたり  
約76円

### 作り方

1. 大葉を濡らしたキッチンペーパーでふき、刻む。
2. 小松菜を細かく切る。
3. ②を茹で、ザルにあげて水気を絞る。
4. ボウルに大葉・小松菜・ひきわり納豆・しらす干し・かつおぶし・しょうゆ・ねりうめを入れ、混ぜる。
5. ④を餃子の皮で包む。
6. 油をひいたフライパンで揚げ焼きにする。

### 制作者の思い

- 給食で提供している人気のおかず「納豆和え」をヒントに餃子の皮で包みました。
- 小松菜やしらすは、納豆と一緒に食べることで栄養価をより一層高めることができます。
- 揚げ焼きにするとパリッとした食感に仕上がりが、短時間で簡単に作ることができる一品です。

### 評価コメント

普段の給食「納豆和え」からヒントを得て考えだされたレシピ。どのようにしたら、子ども達が進んで食べてくれるのかと、いつも調理と真剣に向き合っているからこそ生まれたのでしょう。揚げ焼きのアクセントで、良い音がしそうです。

## 給食の鉄人® 2023

### 主催：給食の鉄人実行委員会

協賛：東洋ライス株式会社、株式会社ミールケア、株式会社千趣会チャイルドケア、株式会社ベジリンク、株式会社セゾン保険サービス、リコージャパン株式会社、タニコー株式会社、株式会社ヤクルト、株式会社みすずコーポレーション、(特非) NPO日本食育インストラクター協会、株式会社とくやまホールディングス、リーテイルブランディング株式会社、株式会社コーエイコンピューターシステム、株式会社エッセンティア、株式会社ニイタカ、JA中野市、GOLDEN MUSTARD株式会社、有限会社ききょう、合同会社manabiya、株式会社丸正醸造、アルタン株式会社、パステルIT新聞社 ※順不同

後援：農林水産省、東京都、JA全中（一般社団法人全国農業協同組合中央会）、公益社団法人日本栄養士会、公益社団法人長野県栄養士会、株式会社産業経済新聞社

特別協力：JA東京青壮年組織協議会、(一財)日本educe食育総合研究所

協力：学校法人 服部学園、三信化工株式会社

