

【給食献立提案】

高校生お弁当レシピコンテスト

専門学校生献食レシピ提案

給食献立提案

いわて県！健康バランス弁当

テーマ

給食で味わおう
いわての美味しい「いわて牛」

岩手県学校栄養士協議会のご協力により、県内各地の学校栄養士や栄養補助のみなさまから「いわて牛」を使用した全23の給食献立レシピをご提案いただきましたのでご紹介いたします。
※学校献立は、令和2年度に303の学校献立が提出されました。

いわて
モーモー！
プロデュース「いわて牛」

「いわて牛」は、日本の頂点を極めた和牛です。いわて牛は東京食肉市場で開催される全国肉用牛技術共進会において、全国最多11回の日本一に輝いている日本最良結のブランド牛です。

【食材協力：いわて牛普及推進協議会（牛肉）】

（主食）

いわて短角牛の
ちらし寿司

盛岡市立厨川小学校
工藤 梢

いわて牛の
炊き込みご飯

盛岡市立学校給食センター
小笠原 美穂

（主菜）

いわて牛ステーキ
（スペシャルバージョン）

盛岡市立厨川小学校
村山 枝利

いわて牛ステーキ
（平素の日常バージョン）

平泉市立平泉小学校
野原 聖希子

いわて牛の焼き肉丼

大館市立大館中学校給食センター
千葉 美穂

いわて短角牛の
白滝チャプチェ

盛岡市立厨川小学校
（盛岡市立学校給食センター）
藤田 子規

ブルコギ

盛岡市立厨川小学校
後藤 優希

アスパラの
牛肉巻き

盛岡市立大館中学校
小野 貴由美

いわて短角牛ときのこ
オースターズ炒め

一関市立一関中学校
佐々木 聖希子

ビーフストロガノフ
パスタ添え

宮城県立宮城野台高等学校
山本 真紀子

二戸市と九戸町の
コラボレーションでうまさを増
（きゅうりと鶏）の煮込み

九戸町立九戸中学校
小笠原 美穂子

（副菜）

もちもち牛の
しぐれ煮

盛岡市立厨川小学校
小笠原 美穂

にらチャプチェ

盛岡市立厨川小学校
小笠原 美穂

（汁物）

いわて牛の
すき焼き風煮

大館市立大館中学校給食センター
刈谷 久美子

ビーフシチュー

一関市立一関中学校
菊池 美穂子

カルビツプススープ

八幡平市立八幡平中学校
奥山 真由

いわて牛の
ハッシュドビーフ

盛岡市立厨川小学校
小笠原 美穂子

ギネスシチュー

盛岡市立厨川小学校
中野 千春

（主食＋汁物）

ビーフストロガノフ風
トマト煮込み

盛岡市立大館中学校
西田 聖希子

（主食＋主菜）

いわて短角牛丼

二戸市立二戸中学校
森田 美穂

零石牛ビビンバ

雫石町立雫石小学校
戸田 美希

いわて短角牛の
ちらし寿司

盛岡市立厨川小学校
工藤 梢
〈盛岡地区〉

アビ＝ルポイント

お肉の強い旨味があり、食べ応えのある短角牛を酢飯と合わせ、さっぱりと仕上げました。千切りのたくあんもアクセントです！

～レシピ～

材 料（1人分）

精白米	60g	B 本みりん	1.5g
強化米	0.2g	清酒	1g
だしこんぶ	0.1g	三温糖	0.5g
A 穀物酢	5g	水	10g
三温糖	2.5g	たくあん千切り（無漂白）	5g
食塩	0.5g	白ごま	1g
いわて短角牛もも肉	20g		
にんじん	3g		
ごぼう	5g		
干しいたけ	0.5g		
おろししょうが	0.5g		
ごま油	0.5g		
濃口しょうゆ	1.5g		

作り方

1. こんぶを入れて炊飯し、Aのすし酢を混ぜ合わせ、酢飯をつくる。

2. にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけはスライスにする。

3. いわて短角牛と 2 をごま油としょうがで炒め、Bの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

3. 1の酢飯と 3の具材と千切りのたくあん、白ごまを混ぜ合わせる。

レシピコンテストに戻る

<主食>



**いわて短角和牛の
ちらし寿司**

盛岡市立扇川小学校
工藤 栞
(盛岡地区)

アピールポイント
お肉の強い旨味があり、食べ応えのある短角牛を煮煮と合わせ、さっぱりとした仕上げました。千切りのたくあんもアクセントです！

～レシピ～

材料 (1人分)			
精白米	60g	B 赤みりん	1.5g
強化米	0.2g	清酒	1g
だしこんぶ	0.1g	三温糖	0.5g
A 穀物酢	5g	水	10g
三温糖	2.5g	たくあん千切り (無漂白)	5g
食塩	0.5g	白ごま	1g
いわて短角牛もも肉	20g		
にんじん	3g		
ごぼう	5g		
干しいたけ	0.5g		
おろししょうが	0.5g		
ごま油	0.5g		
濃口しょうゆ	1.5g		

作り方

1. こんぶを入れて煮出し、Aのすし酢を混ぜ合わせ、煮物をつくる。
2. にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけはスライスにする。
3. いわて短角牛と 2 をごま油としょうがで炒め、Bの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。
3. 1の煮物と 3 の具材と千切りたくあん、白ごまを混ぜ合わせる。

レシピコンテストに戻る



いわて牛の炊き込みご飯

宮古市立学校重茂給食センター
沢井 舞帆
(下閉伊地区)

アピールポイント
ごぼうとしょうがが肉の旨みを引き出し、肉のうまみを十分に味わうことができます。肉が固くなりすぎないように、具を後から混ぜるのもポイントです。

～レシピ～

材料 (1人分)			
精白米	70g	ごぼう	5g
麦	5g	牛もも肉	23g
A 酒	3g	酒	1g
冷浸布だし	0.5g	おろししょうが	0.4g
濃口しょうゆ	1.5g	サラダ油	1g
		三温糖	0.4g
		みりん	3g
		濃口しょうゆ	3g

作り方

1. 米とぎ米につけておく。Aの調味料と水を加え煮も入れ炊き煮する。
2. ごぼうはささがきにする。
3. 牛肉に酒としょうがを加えサラダ油で炒める。
4. ごぼうを加えさらに炒める。
5. 三温糖、みりん、しょうゆを加え、煮込める。
6. 炊きあがったごはんを 5 を混ぜて混ぜたら出来上がり。

レシピコンテストに戻る

<主菜>



**いわて牛ステーキ
(スペシャルバージョン)**

盛岡市立緑が丘小学校
杉山 穂利
(盛岡地区)

アピールポイント
いわて牛のおいしいさを十分に楽しめてほしいと願い、煮込んで柔らかく仕上げ、さらさらのソースを絡めました。煮物に少量の油を多めにし、煮込み（ふゆ）し、煮物の旨みを引き出すことができます。子どもたちは、牛肉を噛みしめながら、お肉の旨みとソースの旨みを楽しんでいます。（まだ食べたい！）（お肉っていいね！）という声が多く聞かれました。

～レシピ～

材料 (1人分)	
牛ひレ肉	80g
塩	少々
こしょう	少々
赤ワイン	4g
みりん	4g
A すりおろしりんご	4.5g
おろしにんにく	0.3g
濃口醤油	4g
マーガリン(乳不使用)	0.02g

作り方

1. 牛ひレ肉は塩こしょうをさっと振り置く。
2. 赤ワインとみりんを 1/3 割まで煮込む。
3. 2にAを加える。
4. 煮込み終わりに 3 をかける。

レシピコンテストに戻る



地元の贅沢ステーキ給食

花巻市立基本小学校
西郷 佐知子
(盛岡地区)

アピールポイント
給食でステーキを食べてみたい、という声が多く聞かれました。今回の事業で実現することができました。地元のおいしいいわて牛ステーキにした、贅沢な給食です。

～レシピ～

材料 (1人分)	
牛肉	60g (30g×2枚)
塩	0.5g
こしょう	少々

★ステーキソース

醤油	5g
砂糖	0.6g
みりん	1g
酒	1g
肉を焼いた汁	5g

作り方

1. 牛肉に塩、こしょうをふり、170℃のオーブンで中心温度が上がるまで焼く。
2. 鍋にステーキソースの材料を入れて、軽く煮込める。
3. バットに並べた牛肉に、2のソースをかける。

レシピコンテストに戻る



**いわて南牛ステーキ
～平泉たまねぎソース～**

平泉町立平泉小学校
賀原 亜希子
(一関地区)

アピールポイント
平泉町産のたまねぎを使い、いわて南牛をよりおいしく食べられるようたまねぎソースを作りました。地域の特産をたっぷりいただくことができ、子どもたちにも先生方にも好評でした。

～レシピ～

材料 (1人分)			
いわて南牛 (肩ロース)	50g	★たまねぎソース	
塩	0.25g	たまねぎ	10g
こしょう	0.02g	A おろしにんにく	0.3g
		酒	1g
		はちみつ	1g
		三温糖	0.3g
		砂糖	0.3g
		こいくちしょうゆ	2.5g
		みりん	0.7g

作り方

1. いわて南牛に塩こしょうをして焼く。（スチームコンベクションオープン 200℃ 50分）
2. すりおろしたたまねぎと A の調味料をあわせて、たまねぎの汁が出るまでコトコト煮る。
3. 焼き上がったステーキに 2 のソースをかけてできあがり。

レシピコンテストに戻る

＜主菜＞



いわて牛の焼き肉丼

大船渡市立北部学校給食センター
千葉 美穂
(久慈地区)

アピールポイント

焼き肉の味と牛乳の旨味がよく合います。牛乳の旨味と牛乳の旨味を一緒に食べていただきます。

～レシピ～

材料 (1人分)

和牛サーロイン	40g	B みそ(味噌)	3.7g
A 醤油(しょうゆ)	1.5g	コショウ	0.2g
酒	1g	醤油(しょうゆ)	1.2g
みりん	1g	すりおろしりんご	2g
おろしにんにく	0.6g	三温糖	0.9g
おろししょうが	0.6g	キャベツ	18g
豆板油	0.2g	パプリカダイス(赤)	7g
玉ねぎ	15g	すりごま (白)	1.2g

作り方

1. いわて牛にAを下味をつける。
2. キャベツとパプリカは下味をつけておく。
3. 1をいれ、しょうが、豆板油と一緒に炒め、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
4. Bを入れ、下味でいたキャベツとパプリカを加える。
5. 仕上げにすりごまを入れる。

レシピコンテストに戻る



ブルコギ

久慈市学校給食センター
後藤 優加
(久慈地区)

アピールポイント

色とりどりのカラフルな炒め物です。

～レシピ～

材料 (1人分)

牛もも肉	18g	玉ねぎ	10g
牛バラ肉	18g	カラーピーマン	10g
A おろししょうが	0.2g	炭ねぎ	7g
おろしにんにく	0.2g	たけのこ水煮(塩切)	8g
すりおろしりんご	3g	ごま油	0.5g
しょうゆ	1g		
豆板油	0.3g		
豆板油	0.3g		
砂糖	1.4g		
赤みそ	2g		

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ピーマンはヘタと種を取り、5 mm幅の縦切り、炭ねぎは斜め切りにしておく。
2. 牛もも肉にAの調味料をもみ込んで30分くらい漬けておく。
3. 鍋にごま油と砂糖、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたら、2を加えて炒める。牛肉の色が変わったら、たけのこ、炭ねぎ、ピーマンを加えて炒める。

レシピコンテストに戻る



短角牛の白濁チャプチェ

岩手県立岩手小学校
(岩手県立学校給食共同調理場)
藤島 子規
(久慈地区)

アピールポイント

本場、韓国料理のチャプチェは韓国で作りますが、岩手の代わりには白濁で作りました。簡単に作れても白濁なので味が外れず美味しくいただけます。また、牛肉のうま味が野菜とよく合い、子供が苦手な子供でも食べやすくなっています。

～レシピ～

材料 (1人分)

短角牛(1cm横状カット)	30g	すりおろし生薑	0.3g
ピーマン(4mm幅スライス)	8g	すりおろしにんにく	0.3g
ごぼう(ささがき)	13g	酒	1g
にんにく(千切り)	8g	醤油(しょうゆ)	2g
白濁	15g	三温糖	2g
しめじ	5g	中華煎粉だし	1g
たけのこ水煮(千切り)	10g	ごま油	0.3g
サラダ油	0.5g		

作り方

1. ピーマンは下切りにしておく。
2. サラダ油にすりおろし生薑、すりおろしにんにくを加えて、香りが立ったら短角牛を加える。
3. 暫間は、ごぼう、にんにく、白濁、しめじ、たけのこを別の鍋から蒸かしておく。
4. ごま油以外の調味料を入れ、更に炒める。
5. 下切にしたピーマンを入れ、更に炒める。
6. 最後に、風味づけにごま油を加える。

レシピコンテストに戻る



アスパラの牛肉巻き

奥州市立水沢南小学校
小野寺 真由美
(花巻地区)

アピールポイント

巻いたアスパラをさらに美味しく保つてほしいという思いから、牛乳で巻いて作りました。アスパラと牛乳の組み合わせは、子供が苦手な子供でも食べやすくなります。

～レシピ～

材料 (1人分)

アスパラガス	1本		
和牛薄切り肉	1枚(約40g)		
せりしめ	1.5g		
醤油(しょうゆ)	3g		
みりん	1g		
酒	1g		

作り方

1. 調味料を混ぜ合わせ、牛肉を3分ほど上湯で煮る。
2. アスパラガスは下を切り落とす。水洗いする。
3. 野菜は、ごぼう、にんにく、白濁、しめじ、たけのこを別の鍋から蒸かしておく。
4. アスパラガスに1の牛肉を巻き、オーブン 200℃で10～15分焼く。

レシピコンテストに戻る

はと星入りハンバーグ
～りんごソースがけ～

奥州市立沢小学校
中村 恵
(花巻地区)

アピールポイント

沢小学校と奥州市立沢小学校のハンバーグの中に、奥州市立沢小学校のはと星を入れて食感を楽しくするようにしました。いつも食卓で利用しているりんご、玉ねぎを使ったソースで、食感を楽しくしてあげたいという思いから作りました。

～レシピ～

材料 (1人分)

★ハンバーグ		★ソース	
前沢牛ひき肉	25g	玉ねぎ	8g
県産豚ひき肉	20g	りんご	15g
はと星	3g	油	0.8g
玉ねぎ	20g	三温糖	0.5g
パン粉	3g	水	8g
牛乳	1g	しょうゆ	1g
卵	5g	スープストック	0.8g
塩	0.3g	中濃ソース	0.4g
こしょう	0.02g	片栗粉	0.3g

作り方

- ★ハンバーグ
 1. 肉を混ぜ合わせ、はと星を15分くらい焼く。
 2. 玉ねぎを炒める。玉ねぎが柔らかくなるまでよく炒める。
 3. すりおろしたりんご、三温糖、水を入れて煮詰めるようにしながら煮詰めていく。
 4. しょうゆ、スープストック、中濃ソースを加えて煮詰める。
 5. 仕上げに片栗粉を加えて、水気を飛ばす。

レシピコンテストに戻る

いわて南牛ときのこの
オースターソース炒め

一関市立一関東中学校
佐々木 聖子
(一関地区)

アピールポイント

牛乳は消化しやすく、食べやすいため、食べやすいように調理して提供しました。

～レシピ～

材料 (1人分)

いわて南牛(もも肉(細切り))	40g	★調味料	
にんにく	6g	冷凍おろしにんにく	0.3g
ピーマン	6g	オースターソース	1.8g
玉ねぎ	15g	こいくちしょうゆ	1.5g
しめじ	10g	酒	1g
冷凍エリンギ(スライス)	8g	ごま油	0.15g
油	0.05g		

作り方

1. にんにく、ピーマンは千切り、玉ねぎは5mm幅にスライスする。
2. 油で、いわて南牛をしっかりと炒める。
3. 玉ねぎ、しめじ、冷凍エリンギ、玉ねぎを加えて炒める。
4. 肉と野菜に火が通ったら、調味料を入れて炒め合わせる。
5. 最後にピーマンを入れてしっかりと炒めて完成。

レシピコンテストに戻る

<主菜>



ビーフストロガノフ パスタ添え

宮古市立学校出老齢食センター
山本 真紀子
(下郷伊達)

ポイント
いわて牛を調理したロシアンビーフストロガノフです。
いわて牛は和牛の中古品で、肉質が柔らかく、味もよい。
マッシュルームは、下郷市で産出されたものを使用。
マッシュルームは、下郷市で産出されたものを使用。
味もよい。

～レシピ～

材料 (1人分)

牛肉(きつね)	40g	デミグラスソース	6g
赤ワイン	少々	牛乳	1g
マッシュルーム	少々	三温糖	1g
玉ねぎ	40g	コンソメ	0.1g
マッシュルームスライス	5g	塩・こしょう	少々
薄力粉	1.4g	生クリーム	1g
トマトケチャップ	8g	おろしにんにく	0.2g
トマトピューレ	6g	油	1g

作り方

1. 牛肉に赤ワインを加え、30分くらい漬けておく。
2. 玉ねぎは皮を剥き、おろしにんにくを加え、香りをだす。
3. 1.の肉を炒め、薄力粉を加えてなじませる。少しづつ牛乳を入れる。
4. 玉ねぎの皮を剥き、おろしにんにくを加え、香りをだす。
5. デミグラス、ピューレ、デミグラスソース、牛乳、三温糖、コンソメ、塩、こしょうを加えて煮込む。
6. マッシュルーム、玉ねぎ、おろしにんにくを加えて煮込む。

レシピコンテストに選出



二戸市と九戸村の コラボレーションでうまさ倍増 「ぎゅう(牛) っと黒」給食

九戸村学校給食センター
小笠原 美保子
(二戸市)

ポイント
二戸市の給食で使われていた「ぎゅう(牛) っと黒」に九戸村の給食
で使われていた「ぎゅう(牛) っと黒」を加えて、うまさ倍増。

～レシピ～

材料 (1人分)

和牛(きつね)	35g	冷凍ほうとう	20g
醤油(しょうゆ)	0.8g	冷凍カットトマト	5g
酒	0.8g	醤油(しょうゆ)	3g
にんにく	8g	三温糖	0.6g
ごぼう	10g	酒	1.3g
		甘味パウダー	少々

作り方

1. にんにくはみじん切りに、ごぼうはささがき切りにする。
2. 和牛も肉をしょうゆと酒で下味をつけたら炒める。
3. 2.ににんにくとごぼうを加えてさらに炒める。
4. 醤油といんげん、しょうゆ、三温糖、酒、甘味パウダー、水(分量外)を入れ、煮込む。

レシピコンテストに選出

<副菜>



もちもち牛のしぐれ煮

紫波町立日輪小学校
小笠原 美和
(紫波町)

ポイント
牛肉と椎茸の煮込み。牛肉は柔らかく、椎茸は旨味を抽出。
マッシュルームは、下郷市で産出されたものを使用。
マッシュルームは、下郷市で産出されたものを使用。
味もよい。

～レシピ～

材料 (1人分)

鶏肉(きつね)	20g	冷凍ほうとう	10g
おろししょうが	0.3g	だし汁	適量
酒	2g	★調味料	
ごぼう(きつね)	15g	三温糖	1.0g
にんにく	15g	醤油(しょうゆ)	2.0g
たまねぎ	20g	みりん	2.0g
マロニーカット	3.0g	白だし汁	1.5g
干しいりたけのこ	0.4g		

作り方

1. 牛肉はみじん切りに、たまねぎは皮を剥き、おろしにんにくを加え、香りをだす。
2. マロニーは下味をつけておく。
3. 牛肉は、おろししょうがと酒で下味をつける。
4. 醤油、だし汁を加えて煮込む。
5. 調味料を入れ、火が通ったら2を入れて煮込みを完了させる。
6. 干しいりたけのこを加えて仕上げ。

レシピコンテストに選出



にらチャプチェ

洋野町立種市中学校
小笠原 知美
(洋野町)

ポイント
牛肉のうま味が鶏肉にしみこんで、ごぼうの旨味も牛肉
にしみこんで、うま味が倍増。

～レシピ～

材料 (1人分)

牛肉(きつね)	20g	ニラ	6g
酒	0.7g	春雨	7g
油	0.3g	★調味料	
おろししょうが	0.2g	砂糖	1g
おろしにんにく	0.2g	しょうゆ	2g
にんにく	10g	チンゲン菜	1g
たけのこ千切り	10g	ごま油	0.3g
もやし	10g	白ごま	1g

作り方

1. 牛肉に酒を加えておく。
2. にんにくはみじん切りに、ごぼうはささがき切りに、おろしにんにくを加え、香りをだす。
3. 鶏肉を炒め、牛肉、おろししょうが、にんにくを加えて炒める。にんにく、ごま油、もやし、ニラの順で炒め、調味料を加え、最後に春雨を加えて煮込みを完了させる。ごま油、白ごまを加える。

レシピコンテストに選出

<汁物>



いわて牛のすき焼き風煮

大船渡市立北部学校給食センター
刈計 久美子
(調理師免許)

アピールポイント
野菜といわて牛のすき焼き風煮はよく合います。

～レシピ～

材料 (1人分)

いわて牛もも肉	40g	★調味料	
A 酒	1.5g	三温糖	0.5g
三温糖	0.5g	おろし	0.5g
濃口しょうゆ	1.2g	濃口しょうゆ	5g
にんじん	10g	焼き豆腐	20g
おねぎ	15g	香煎	5g
しらたき	10g	はくさい	15g
		ねぎ	5g

作り方

1. いわて牛に A を下味をつけておく。
2. だしをとる。材料を順に入れている。
3. 調味料、焼き豆腐、香煎を入れて煮る。
4. 仕上げにねぎを入れて煮立たせる。

レシピコンテストに選出



ビーフシチュー

一関市西部第二中学校給食センター
菊地 美和子
(調理師)

アピールポイント
寒い日だった牛丼を温めて食べてもらいたいと思い、いわて牛を少しスライスした肉切りして、食べ応えがあるように工夫しました。お湯をいれてたくさん牛丼を使用できたらいいと思います。

～レシピ～

材料 (1人分)

いわて牛もも肉	40g	冷凍カットインゲン	5g
玉ねぎ	45g	オリーブ油	1g
じゃがいも	40g	コンソメ粉末	0.08g
にんじん	10g	トマトケチャップ	2g
マッシュルーム(スライス)	5g	デミグラスソース	2g
クッキングワイン(赤)	1.5g	ビーフシチュールー	7g
冷凍ソーセージ	5g	食塩	0.08g
冷凍トマトピューレ	3g	ごま油	0.03g

作り方

1. 玉ねぎとじゃがいもは肉切り、にんじんは厚めのいちよう切りにし、ソーセージとトマトピューレは解凍しておきます。
2. オリーブ油の 1/2 の量で牛肉を炒めます。そこに、煮ワインとごま油を加え、さらに炒めます。中火に火が通ったら一度ボールに取り置きます。
3. オリーブ油の残り 1/2 の量で、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒めておき、全体が白くしたら水とコンソメを加えて煮詰めておきます。
4. 3にソーセージ、マッシュルーム、トマトピューレ、トマトケチャップを加え、さらに煮ます。
5. 4に炒めておいた牛肉といわて牛を加えて煮ます。
6. 5にデミグラスソース、ビーフシチュールー、食塩を加えて出来上がりです。

レシピコンテストに選出



カルビクッパスープ

八幡平市立西郷中学校
奥山 純廣
(八幡平地区)

アピールポイント
牛肉と野菜の出しがおいしいスープになりました。ごはんを汁に入れると簡単にスープになります。八幡平の地産野菜を使っていますので、肉めだては人気です。スープに入れて食べることができます。

～レシピ～

材料 (1人分)

八幡平牛もも肉	20g	玉ねぎ	15g
味噌	1.2g	長ねぎ	6g
濃口しょうゆ	0.6g	鶏がらスープの素	1.0g
おろしにんにく	0.5g	濃口しょうゆ	2g
ごま油	0.6g	本みりん	1.2g
生しらす	5.0g	三温糖	0.7g
にんじん	6.0g	食塩	0.08g
だしこん	16g	味噌	12g

作り方

1. 牛肉に味噌、しょうゆ、にんにくで下味をつき、ごま油でよく炒める。
2. しいたけは 3 mm スライス、にんじんは 1 mm 厚の輪切りにし、玉ねぎは 3 mm スライス、おろしにんにくは 3 mm 切りにしておく。
3. だしと野菜を煮る。
4. 調味料を加えて味を調えたら、味噌を加えて煮る。

レシピコンテストに選出



いわて牛のハッシュドビーフ

若手町立学校給食センター
小原 由美子
(調理師免許)

アピールポイント
いわて牛で作るハッシュドビーフは、肉が柔らかくてツツがありとてもおいしいです。ごはんの消費もアップします。

～レシピ～

材料 (1人分)

いわて牛もも肉	35g	冷凍トマトのハヤシフレーク	10g
たまねぎ	30g	ハウス、ハヤシフレーク	8g
にんじん	14g	デミグラスソース	3g
じゃがいも	30g	ウスターソース	2g
冷凍マッシュルーム	6g	生おろしにんにく	0.2g
0.5% グリーンピース	5g	生おろししょうゆ	0.2g
		赤ワイン	1g

作り方

1. たまねぎは厚切り、にんじんは厚めのいちよう切りにし、じゃがいもは 1.5 cm 厚切りにする。
2. 牛肉を炒めて油を切る。
3. たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、煮詰める。
4. マッシュルーム、グリーンピースを加える。
5. 調味料を加えてよく煮詰める。
6. 調味料で、仕上げに温度を調整する。

レシピコンテストに選出



ギネスシチュー

西和賀町立沢内小学校
中野 千春
(調理師)

アピールポイント
世界の料理(アイルランド)の日に提供したメニューです。本来は本場のギネスビールをたくさん使いますが、ごく少量にし、ビーフシチューのように食べやすく仕上げました。

～レシピ～

材料 (1人分)

いわて短角牛(肉切)	40g
玉ねぎ	30g
かぶ(縦)	25g
にんじん	15g
有塩バター	1g
おろしにんにく	1g
ギネスビール	1g
ハヤシルー	15g
デミグラスソース	5g
りんご果汁	2g

作り方

1. たまねぎ、かぶは肉切り、にんじんは厚切りにする。
2. 鍋にバターとにんにくを入れて、牛肉を炒める。ビールも入れアルコール分を飛ばす。
3. たまねぎ、にんじんを入れて炒め、水を足して煮る。
4. ルウとデミグラスソースで味を調え、仕上げにりんご果汁を入れてさっぱりめに仕上げる。

レシピコンテストに選出

＜主菜＋汁物＞



**ビーフストロガノフ
トマト無添加**

静岡市立北瀬川小学校
吉田 亜希子
(調理実習)

デニールポイント
ナカムメロコがワンタン鍋時、新食材提供の技術実習もシェフからアドバイスもいただきました。当店はシェフが料理で10年を越し、牛肉の旨みとトマトの酸味がよく、よく感じました。

～レシビ～

材料 (1人分)		
いわで牛もも肉	こま切れ 60g	マッシュルームスライス 8g
おろしにんにく	0.4g	マイルドデミグラスソース 10g
白こしょう	少々	ダイストマト 20g
塩	0.4g	トマトソース 10g
小麦粉	2g	トマトクチャップ 2g
黒塩・パター	1g	デキシンコンソメ 0.8g
赤ワイン	1g	三温糖 0.2g
玉ねぎ	50g	

作り方

1. 事前に、おろしにんにく、白こしょう、塩をもみこみ下準備をつける。
2. 小麦粉をまぶし、バターと赤ワインで炒める。
3. 肉の脂で玉ねぎに甘味があるまでよく炒める。
4. 3に2を混ぜ、ソースなどを入れて煮込む。

レシビコンテストに食べる

＜主食＋主菜＞

短角牛丼

二戸市立創造地小学校

倉石 結実

(二年生)

アロハポイント

短角牛は、日本で生産される牛肉のうち約三分の二が北海道でつくられ、二戸市は北海道の中でも食肉用として、自給率が高い地域です。一頭買っていくと、肉屋さん、加工店がいっぱいあります。お肉の味がけり肉なので、噛むほどに味わえます。配達では、短角牛のお肉をふかして、そのお肉にちびーんシューーッと湯通しをおこなって食べていただきます。お肉が柔らかくおいしいですよ。

～レシピ～

材料（４人分）

短角牛（薄切り）	40g
玉ねぎ	55g
生椎茸	7g
めんこんにやく	10g
だしパック	2g
煮干ししょうゆ	8g
清酒	3g
本みりん	2.5g
二番糖	0.28g
和風だし	0.2g

作り方

1. 玉ねぎを少し厚めの薄切りにする。生椎茸は薄切りにする。熱い水にはうす酢を加えておく。
2. 鍋で牛肉を炒め、１の野菜を加える。
3. だし汁を２に入れて煮る。めんこんにやくも一緒に煮る。
4. 調味料を入れて煮込む。

レシビコンテストに戻る

牛牛ビンパン

常石町立常石小学校

戸田 美幸

(専任教員)

アノールポント

常石町の真十字内を題材に作ったビンパンです。常石町の子どもたちに伝わったことが、子どもたちにも伝わりながら残るに役立ちます。

～レシビ～

材料 (1人分)

A 精白米	65g	B 大豆ちやし	10g
強化米	Q17g	豆やし	15g
料理酒	Q.5g	ほうろくそう	10g
薄口醤油	1.5g	にんじん	5g
ごま油	Q.5g	ごま油	Q.3g
おろしにんにく	Q.2g	淡口醤油	2.0g
おろし生姜	Q.5g	鶏ガラスープの素	Q.3g
常石牛蒡口ース局切り	40g	白しらこま	Q.3g
無塩ゼンマイ水菜	15g	食塩	Q.2g
三温糖	Q.5g	C 鰯糸卵	35g
薄口醤油	2.5g		
テンメンジャン	1.0g		
コナジャン	Q.3g		

作り方

★牛蒡びん(A)

1. 洗米し、料理酒と調味料を加えて炊飯する。
2. 鍋にごま油をしき、にんにく・しょうがを入れて炒め、香りをだし、牛肉を加えてよく炒める。
3. ぜんまいを加えて炒めに炒め、残りのお湯で炊く。
4. 焼きあがったご飯に、3を加える。

★鰯糸のふり(B)

1. 鰯糸はそれぞれ皮で、冷卻する。
2. 調味料を加える。

★鰯糸卵(C)

鰯糸卵を加える。

★盛り付け

温かいご飯を器に盛り付け、野菜と鰯糸卵をトッピングする。よく混ぜ合わせて食べる。

レシビコンテストへ戻る