

給食の鉄人2023に応募！

レシピBOOKに掲載されました！！



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従事者を対象にしたレシピ・調理コンテストが開催されています。

2023年の食材は【大豆・大豆製品】を使用したメイン料理——。給食室チームで話し合っ、一丸となって挑戦することにしました！

「残食を減らすには…」 「見た目子ども達に食べたいと思ってもらうためには…」 「食材の味を最大限に生かすためには…」 とアイデアを出し合い、試作を重ねました。園内選考で園長先生に最終審査していただき、応募しました。

全国から330件の応募の中、「焼き物おかず」部門でレシピBOOKに掲載されました👀👀

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で加工して調理しています。「養生をしない」という仏教の教えから、草の地位が加工や調理方法を考えたと言われています。こうした教えが受け継がれ、今や日本を代表する食材、伝統的な食文化として世界から注目されています。
- SDGsの視点で見よう！**
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イ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、動物性の食品を選ばなければならぬ人にとっては手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。

豆腐ハンバーグ～彩りりんごソースかけ～

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
・野菜ブイオン	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いれ、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. 野菜ブイオ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、パ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いれることで、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います。子ども達の笑顔が目に浮かびます。