



最優秀賞

**くじら肉とブロッコリーの
チリソース風いため**



岩国市立平田小学校
6年 宮崎 凜

【講評】

鯨肉を使ったメニューは給食でも登場しますが、今までにない組み合わせと味付けでした。ケチャップ味で子どもが好きな味付けになるように工夫された料理です。しっかりと味がついているので、ごはんが進みそうなメニューです。

使用した県産食材 … くじら肉

材 料	分量 (4人分)	切り方など
くじら肉	400g	一口大
しょう油	大さじ2	}
酒	大さじ1	
片くり粉	適量	
油	大さじ2	
ブロッコリー	1個	一口大
たまねぎ	1/2個	みじん切り
すりおろしんにく	小さじ1	} 合わせ調味料
すりおろししょうが	小さじ1	
ケチャップ	大さじ6	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
鶏がらスープの素	小さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
しょう油	小さじ1	
水	50ml	

作り方
①くじら肉は一口大に切る。
②くじら肉にしょう油、酒を入れもみこむ。 (できれば時間をおく)
③ブロッコリーは一口大に切って下茹でする。
④玉ねぎは、みじん切りに切る。
⑤②に片くり粉をまぶす。
⑥フライパンに油をひき⑤をいためる。
⑦焼き色がついたら、ブロッコリー、玉ねぎ、すりおろしんにくとしょうがを加えていためる。
⑧合わせ調味料を加えて、からめたらできあがり。

【作者のコメント】
工夫したところ
・ 食べやすい大きさにした ・ 家にある調味料を使い分かりやすい分量にした
・ くじら肉は食べられていない人も多いと思うので、下ごしらえのときに味つけをしっかりとした
・ 栄養やいろいろなどを考えた ・ 子どもが好きな甘いケチャップ味にした

〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
278 kcal	28.3 g	8.3 g	40 mg	3.6 mg	2.6 g