



# 令和7年度 教育委員会賞(中学生の部)



## キャベたけエネルギーチャージ丼

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

自分は運動をしているので、ご飯をもりもり食べられるように考えました。大好きなコンソメ味をベースに、ほんのりカレー風味をプラスしました。食感を残したキャベツの甘みと、たけのこのWシャキシャキ感がくせになります。



地場産食材  
たけのこ  
キャベツ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
ご飯	880g	① キャベツ、たけのこは、短冊切り、にんじんは3mmいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。 ② サラダ油を熱し、豚肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。 ③ にんじん、キャベツ、たけのこを入れ、炒める。 ④ Aで調味し、炒めて、青ねぎを加える。 ⑤ 水溶き片栗粉を加えて煮る。 ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。  ※ 出来上がった具をご飯の上のにのせて食べます。	
豚肉(スライス)	120g		
ガーリックパウダー	少々		
にんじん	70g		
キャベツ	210g		
たけのこ水煮	60g		
青ねぎ	4g		
サラダ油	大さじ1/2		
A	カレー粉		小さじ1
	しょうゆ(こいくち)		小さじ2
	みりん		大さじ1/2
	コンソメスープのもと		6g
〈水溶き片栗粉〉			
片栗粉	小さじ1		
水	小さじ1		
塩・洋こしょう	少々		

### 【審査員のコメント】

キャベツやたけのこの食感とおいしさにカレーとガーリックの風味が相まって、味がよく、ご飯がすすみます。元気が出そうな料理で、ネーミングもよく考えられています。