



令和7年度 学校給食協会賞(中学生の部)



野菜たくさんチリたまチキン

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

チリソースの赤、野菜の緑、卵の黄色がそろうことで、彩りよく仕上がることを意識しました。

また、鶏肉や小松菜を使い、成長期に必要な栄養をとることができるように、使う食材も工夫しました。



地場産食材
キャベツ
ブロッコリー

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
鶏肉(厚切り)	60g	① 卵は溶きほぐす。キャベツは2cm角切り、小松菜は3cmに切る。ブロッコリーは茎を3cm程度残して小さめに切り、固めにゆでる。 ② サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、あく、油をとる。 ③ キャベツを入れ、炒め、Aで調味し、煮る。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。 ④ 小松菜、ブロッコリーを入れ、煮る。 ⑤ 卵を流し入れ、煮る。 ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。	
鶏卵	2個		
キャベツ	120g		
ブロッコリー	60g		
小松菜	50g		
サラダ油	小さじ1		
A	トマトケチャップ		大さじ2弱
	砂糖		小さじ2
	豆板じゃん		少々
	鶏がらスープのもと		小さじ1/2
塩・洋こしょう	少々		

【審査員のコメント】

卵が多くの野菜をうまく調和させ、たくさんの野菜をおいしく食べることができそうです。豆板じゃんの辛味がよいアクセントになっています。食べやすく、子どもが好みそうな味付けです。