

給食の鉄人

Iron Feeding Chef

2022



鶏肉
の
おかず

レシピブック
Recipe Book



レシピBOOK発行にあたって

「幼児給食日本一」を目指す給食の鉄人®は、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に従事する方々を対象にしたレシピ・調理コンテストです。普段はそれぞれの園で食育を担って奮闘されている調理職員の皆さまのスキルアップの一助になれば、との願いを込め、2022年度は「鶏肉を使ったメインのおかず」をテーマに募集。子どもたちへの思いと工夫が詰まったレシピの中から、ぜひ皆さんと共有したいレシピを集めて冊子にしました。

皆さまの園の給食や、ご家庭、地域での食育にお役立っていただければ幸いです。

給食の鉄人®実行委員会事務局

目次

優勝・東京都知事賞

なっとう♪なっとう♪ね～ばねば♪

チキンの納豆ね～ばねばサルサソース

ぼっぼランドみと（茨城県） 3

特別賞

りんごバター風味の唐揚げ バリバリごぼうと一緒に

浮田とちのみこども園（岡山県） 4

産経新聞社賞

鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリーム煮

福島わかば幼稚園（福島県） 5

優秀賞

はちおうジーロー麺

Gakkenこどもえん八王子北館（東京都） 6

クリスピーチキン with オレンジ香るきな粉ソース

AIAI NURSERY 印西牧の原（千葉県） 7

奥菌セレクション

鶏ももちゃん♡レーズンソースと出会っちゃった!!

さんさん森の保育園 大井町（東京都） 8

ささみのカラフル揚げ

人秀幸福社会認定こども園 ちとせ學社院めぐみの森（大阪府） 9

鬼のごぼうチーズ金棒 秋のオーロラソース（絵本ランチ桃太郎）

一般財団法人日本婦人衛生会 第一保育園（東京都） 10

テーマ食材

『鶏肉』を使ったメイン料理

長らく新型コロナウイルス感染症の影響で、世界情勢の変動に伴い、供給不足、物価高騰などの形で食を取り巻く環境も大きな影響を受けました。給食においても、原材料の値上げが相次ぎ楽しく美味しい給食を維持するために、頭を悩ませた年です。その中でも、良質なタンパク質で比較的安価でレシピを作ることができる「鶏肉」をテーマにして、皆さんの献立作成の一助になることを目的としました。



2022★優勝
東京都
知事賞

なっとう♪なっとう♪ね～ばねば♪

チキンの納豆ね～ばねばサルサソース

ぽっぽランドみと（茨城県）

茨城県といえバ！子ども達も大好き「ね～ばねば♪」



材料（1食分）

・鶏むね肉（冷凍）	40g
・精製塩	0.3g
・カレー粉	0.6g
・ヨーグルト	5g
・トマトケチャップ	3g
・にんにく	0.2g
・しょうが	0.2g
・ひきわり納豆（冷凍）	10g
・りんご	10g
・赤パプリカ	5g
・黄パプリカ	5g
・ピーマン	5g
・玉ねぎ	10g
・トマトケチャップ	4.5g
・穀物酢	3g
・三温糖	1g
・レモン汁	0.6g
・精製塩	0.25g

1食あたり

約103円

作り方

1. 鶏肉を塩、カレー粉、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、しょうがで揉みこみ下味をつける。（1時間くらいつけておけると理想的。）
2. つけこんだ鶏肉を170度20分で焼く。
3. りんご、パプリカ、ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。（細くなりすぎない方が食感が残ってよい。りんごは皮付き。）
4. ケチャップ、酢、三温糖、レモン汁、塩、玉ねぎを鍋に入れ、火にかける。
5. 玉ねぎに火が通ったら、りんご、パプリカ、ピーマンを入れて軽く煮る。
6. （冷やす時間があればソースを冷やす。）最後に納豆を加えてサルサソースをつくる。
7. 焼けた鶏肉に納豆サルサソースをかける。

制作者の思い

- 納豆ゆかりの地にある保育園のため、地元の食材を使ったレシピを考案し、保育園で子ども達が「なっとうなっとう♪ね～ばねば♪」と納豆の手遊び歌をうたっていたので、子ども達にも親しみやすいレシピにしました。
- ソースはカラフルな彩りにパプリカを、甘く食感が残るようにりんごをプラスしました。りんごは皮付きのまま使用することで、栄養もとれ、ゴミも削減できます。
- 鶏むね肉でもバサバサしないように、タンドリーチキン風に漬け込みしっとり仕上げました。

評価コメント

子ども達の歌とつながって考えたことや、地域の特産である納豆を使ったソースが斬新で面白いです。納豆の食べにくさをクリアできる上、大豆ではなく納豆を使うことで栄養価が上がり、他の食材との相性も良い。一工夫で鶏むね肉を柔らかく仕上げている点や色鮮やかなレシピである点が良いと思いました。

給食の鉄人®
2022
特別賞

りんごバター風味の唐揚げ

バリバリごぼうと一緒に

浮田とちのみこども園（岡山県）

しっとりパリパリ！音や香りなどすべてを楽しめる一品



材料 (1食分)

・鶏もも肉（冷凍）	50g
・精製塩	0.25g
・片栗粉	5g
・ごぼう	8g
・人参	4g
・キャノーラ油	3.6g
・玉ねぎ	6g
・無塩バター	2g
・しょうが	0.5g
・こいくちしょうゆ	4g
・穀物酢	4g
・三温糖	2g
・りんご	6g
・トマト	3g
・牛乳	6g
・パセリ（乾）	0.01g

1食あたり

約107円

作り方

1. 鶏肉は塩で下味をつける。ごぼう、人参はピーラーでスライスし、水にさらす。
2. トマトは種を除き、果肉を5mm角に切る。種の部分は茶漉しで濾し、果汁を取る。
3. 玉ねぎ、りんごはみじん切りにする。しょうがはすりおろし、りんご、しょうゆ、酢、三温糖を混ぜておく。
4. 鍋にバターを入れ弱火で玉ねぎを炒め、③を入れひと煮立ちさせる。
5. ごぼう、人参を160度で素揚げにする。温度を170度に上げ、鶏肉に片栗粉をまぶして揚げる。
6. ④のソースにトマトの果汁と牛乳を加え、揚げた鶏肉をからめる。
7. 鶏肉の上にトマトを散らし、ごぼう、人参を盛り付け、パセリを散らす。

制作者の思い

- 「苦手だなあ」と感じる野菜を、どうすれば喜んで食べてくれるかを考え、岡山名産の連島ごぼうを使い、素揚げにしてバリバリ食感のチップスにしました。
- 鶏肉はりんごとバターをソースに入れてしっとりとし上げ、しっとりバリバリ食感のコントラストを楽しんでもらえるようになっています。
- 1人分使用量 りんご、ごぼう、人参は皮ごと、トマトは種の部分まで余すことなく使い、フードロスにも配慮しています。

評価コメント

トマトに牛乳という、なかなか挑戦しない組み合わせが良いのと、見た目が斬新で興味をそそめます。ごぼうを揚げたことでバリバリと子ども達も楽しみながら食べることができますね。また、特産品のごぼうを食べやすいように工夫されている点や皮も活用する点、肉を柔らかくして食べやすくなる工夫がされている点が流石です。

給食の鉄人®
2022

産経新聞社賞

鶏肉の塩こうじ高野豆腐クリーム煮

福島わかば幼稚園 (福島県)

塩こうじと牛乳のコラボレーション♪作りやすいのも◎



材料 (1食分)

- ・鶏もも肉 (冷凍) 50g
- ・白菜 10g
- ・人参 5g
- ・しめじ 5g
- ・水 25g
- ・牛乳 25g
- ・塩こうじ 5g
- ・高野豆腐 5g
- ・グリーンピース (冷凍) 3g

1食あたり

約106円

作り方

1. 白菜はざく切り、人参は千切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
2. 鶏肉、白菜、人参、しめじを水で煮て、やわらかになったら牛乳を入れ、塩こうじで味をととのえる。
3. すりおろした高野豆腐、または、フードプロセッサーで粉状にした高野豆腐を入れ、とろみが出てきたら完成。
4. グリーンピースを茹でる。
5. 器に②、③の順に盛り付け、④を上にはらする。

制作者の思い

- 免疫力を高める発酵食品を使用したレシピを作りたく、考案しました。
- 栄養がたくさん入っている高野豆腐でとろみをつけるのがポイントです。
- 大量調理の際は、高野豆腐をフードプロセッサーで粉状にすること、鶏肉はスチコンなどで蒸して、塩こうじクリームと合わせることでより効率よく作れるレシピとなっています。

評価コメント

彩りが良く、高野豆腐でとろみをつける点は栄養的にも味もコクが出て良いです。塩こうじと牛乳という今までにない組み合わせで面白く、塩こうじや高野豆腐など日本の食材が使用され、食育にも繋げることができるのは素晴らしいです。

給食の鉄人®
2022
優秀賞

はちおうジーロー麺

Gakken子どもえん八王子北館（東京都）

地元愛溢れる一品。子どもも大人も大好きなラーメンです



材料（1食分）

・鶏むね肉（冷凍）	30g
・こいくちしょうゆ	2.6g
・料理酒	1.3g
・カレー粉	0.26g
・しょうが	0.2g
・にんにく	0.13g
・片栗粉	5g
・キャノーラ油	2g
・ラーメン（冷凍）	100g
・かつお出汁パック	0.36g
・玉ねぎ	30g
・料理酒	1.8g
・チキンスープの素	0.72g
・こいくちしょうゆ	3.6g
・精製塩	0.12g
・片栗粉	5g
・ほうれん草	10g
・人参	5g
・もやし	5g

1食あたり

約109円

作り方

1. にんにくとしょうがをすりおろし、しょうゆ、酒、カレー粉を加え、鶏肉の漬けダレをつくる。
2. 付け合わせ用の人参、ほうれん草、もやしは千切りにする。玉ねぎはフードプロセッサーにかけ、粗いみじん切りにする。このときに出る絞り汁は鶏肉の漬けダレに加える。
3. 鶏肉を薄く切り、①の漬けダレに約5分漬けこむ。
4. ③に片栗粉をまぶし、220度のオーブンで約3分焼き、一度取り出して油を塗り、さらに約7分焼く。
5. ラーメンの汁用の湯を沸かし、かつお出汁パックで出汁をとる。玉ねぎを加える。
6. 酒、チキンスープの素、しょうゆ、塩を加える。
7. 片栗粉でとろみをつける。
8. 付け合わせ用の野菜を茹で、流水で粗熱をとり、水気をきる。
9. ラーメンを茹で、流水で粗熱をとり、水気をきる。
10. 器に盛りつける。

制作者の思い

- はちおうジーロー麺とは、下味をつけた鶏むね肉を揚げ焼きにしてのせたラーメンです。当園は八王子にあるので、ご当地メニューの「八王子ラーメン」にちなんで、長ねぎではなく玉ねぎを使用しました。
- パスつきやすい鶏むね肉を、玉ねぎに含まれる酵素の力でしっとり、また、衣をつけて揚げ焼きにすることで外はカリッと、人気のカレー味で仕上げました。
- 鶏肉と付け合わせの野菜を自分でトッピングすれば、食育にもなります。

評価コメント

八王子ラーメンからの派生という発想は面白く、子ども達の地元愛が増してくれと嬉しいです。見た目からも食欲が湧く一品。また、鶏むね肉の調理法に工夫が見られ、揚げずにオーブンで焼けるという点は、大量調理には向いているレシピだと思いました。

高野豆腐を衣に!ソースもポイントです



材料 (1食分)

・鶏もも肉 (冷凍)	50g
・料理酒	1g
・薄力粉	5g
・高野豆腐細切り	1.25g
・無塩バター	1g
・薄力粉	0.7g
・きな粉	0.4g
・牛乳	16g
・オレンジマーマレード	1g
・精製塩	0.06g
・ブロッコリー	5g
・赤パプリカ	5g

1食あたり
約100円

作り方

1. 鶏肉に酒を振りかける。高野豆腐はフードプロセッサーで細かくしておく。
2. ブロッコリーとパプリカは1cm程度の大きさに切り茹でしておく。
3. 薄力粉を分量外の水で溶き、衣を作る。
4. 酒に漬けておいた鶏肉に③の衣をつけてから、細かくした高野豆腐をまぶす。
5. 鉄板に並べて200度のオーブンで約20分焼く。
6. 鍋にバターを溶かし、薄力粉ときな粉を加える。
7. 牛乳を少しづつ入れながら加熱し、マーマレードと塩を加える。
8. ⑦のソースにとろみがついたら②の野菜を加えて混ぜる。
9. 焼いた鶏肉にソースをかける。

制作者の思い

- フードロスの観点から、余りがちな乾物を使いたいと考え、高野豆腐を衣に、きな粉をソースに使うことにしました。
- 100食以上の大量調理では衣をつけて揚げるという工程だと時間がかかるので、オーブンで焼くことで時間を短縮し、失敗のない仕上がりにできるよう工夫しました。
- 高野豆腐を衣にすると、粗めにしたり細かくしたり何種類か試作しましたが、なるべく細かくしたほうが口に残らず子どもたちが食べやすいと思いました。
- きな粉ソースは少しアクセントが欲しくマーマレードを加えることにしました。

評価コメント

彩りが良いです。きな粉は子ども達が好きな食材の1つであり、きな粉とマーマレードの使用も組み合わせとして新しい。また、高野豆腐を使用するなど、大豆製品を使用したことにより統一感が感じられます。