

給食の鉄人

Iron Feeding Chef

2023



大豆
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事を担って奮闘されている調理職員の皆様のスキルアップの一助になれば、との願いを込め、2023年度は「大豆・大豆製品を使ったメイン料理」をテーマに募集。全国から330件の応募をいただきました。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。

皆様の園の給食や、ご家庭、地域での食育にお役立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

赤坂とせ保育園／こんがりんごみ〜つた！……………7

東京農業協同組合中央会賞

川越ひばり幼稚園／豆腐にかくれんぼ……………8

産経新聞社賞

AIAI NURSERY 印西牧の原／
“カレーにIN (zai) じゅわっコック旨高野豆腐”のポットパン……………9

日本educe食育総合研究所賞

らく楽園分寺保育園／うどん県のごま豆乳坦々うどん 高野豆腐やけん……………10

審査員特別賞

うれしい保育園国都島／大阪たこ焼き風 お花畑や〜……………11

揚げ物のおかず

認定こども園中央幼稚園／サクッと豆腐の信州ずくあんかけ……………12

AIAI NURSERY 君津／フワッ！カリッ！忍者揚げ☆……………13

らく楽太田保育園／ヘルシーらく楽さぬきバーガー……………14

AIAI NURSERY 菅野六丁目／開けてビックリ！！まめまめなゲット……………15

キッズパレス旭町／……………16

こうや豆腐祭り！かみかみフライとコロッと野菜のなめらかソース……………16

パンビのおうち保育園／……………17

サクふわっ！高野豆腐ボール〜仙台名物2種のソースをかけて〜……………17

キッズパレス美章園／なんちゃって高野コロッケwith豆乳クリームソース……………18

AIAI NURSERY 要町／納豆メンチカツ……………19

Gakkenほいくえん 矢向／……………20

カラフルに豆腐を巻いてみました〜甘酢ソースを添えて〜……………20

家庭料理研修課・奥国善子さんセレクション とっておきレシピ

八山田とろんこ保育園／厚揚げの米粉de和風シチュー……………22

AIAI NURSERY 高野／豆乳ぎょうざ〜バリっといただきチャオズ〜……………23

伊勢原山王幼稚園／サクッとふんわり豆腐フライ……………24

焼き物のおかず

AIAI NURSERY 豊四季／カレー風味の豆腐あんかけ？……………25

玉子に見えるけど、ちゃんねん、豆腐やねん！……………25

AIAI NURSERY 西萩北／お豆腐キッシュ……………26

ゆりかご幼稚園／もちっふわ豆腐つくねの納豆乳ソース……………27

川越ひばり幼稚園／湯葉風ミルフィーユ キュウラスソースかけ……………28

操南保育園／豆腐ハンバーグ〜彩りんごそ〜すかけ〜……………29

ぼっぼランドみと／大豆大進化！おから団子の皮ったオレンジソース……………30

木下の保育園 若戸北／どろける納豆のどうふクリームグラタン……………31

AIAI NURSERY 長堀橋／すうぶ De とろふ〜栄養のかくれんぼ〜……………32

富士見保育園／高野豆腐パワー☆ギョウキョと豆乳グラタン……………33

AIAI NURSERY 本八幡／……………34

エ！？ピっくり 高野豆腐 揚げアゲアゲ根菜あんかけがみそです！……………34

認定こども園実育幼稚園／おがり豆腐……………35

キッズラボ千束子どもの家 北千束園／カラフル野菜厚揚げ鮭ソース焼き……………36

AIAI NURSERY 第二東池袋園／野菜たっぷりアツアゲユ……………37

認定こども園とせとせ学院めぐみの森／……………38

わっSOY！わっSOY！コロッケ！機フラBONOソース……………38

富士育英福祉会 岩松保育園／高野豆腐の彩り風グラタン……………39

むすびの保育園hagu／バリッとネバッと栄養満点ぎょうざ……………40

給食の鉄人®2023 レギュレーション

- 参加条件** ①2023年8月時点で全国の幼稚園、保育園等に勤務する給食業務従事者（1人または2人1組）
②2023年12月に東京都内（服部栄養専門学校）で開催する決勝大会に参加可能な方
③給食会社の方も参加可（ただし、契約先の園名で出場することを条件といたします）
- 登録費用** 1施設：1,100円（税込）

- テーマ食材** **大豆・大豆製品を使ったメインの料理**（指定食材）水煮大豆、木綿豆腐、絹ごし豆腐、油揚げ、厚揚げ、納豆、おから、高野豆腐、焼き豆腐
- レシピ制作規定** ①レシピの提出は、1チーム1品とすること。②未発表のオリジナルレシピであること。③「100名定員の園における、3歳以上児の給食主菜」と仮定して制作すること。④「100食の場合、調理1時間30分以内に下処理から盛り付けまで完了できる」こと。⑤1人分の食材費は110円以内とすること。⑥使用食材は大会で指定する食材リストに掲載されている食材に限定し、配慮が必要な食材については適切な方法で使用する。⑦必ずテーマ食材を使用すること。⑧応募の際には、1食分の分量がわかる盛り付けの写真を添付すること。



- 決勝大会規定** ■決勝大会の調理で使用する食材は、大会事務局が準備した食材とし、会場への食材の持ち込みは禁止。ただし、レシピ提出用紙記載の「食材リストにない調味料」に限り、持ち込み可。■決勝大会で使用する調理器具は、原則として会場施設のものに限定。■当日の調理では、予選審査の際に提出したものと同一レシピで制作すること。

- 主な審査項目** ①見た目（色彩・盛り付け） 彩りが豊かである、子ども達の食べる意欲を引き出すような盛り付けがされている。
②食べやすさ（易食性） 子ども達が食べやすい工夫がされている。
③アイディア（独創性・環境性） 園で提供する給食として、新規性や創意工夫が感じられる。残食に配慮し、食品ロス削減の視点を踏まえたレシピ作成ができている。
④レシピに込めた想い レシピに対する想いが明確に伝わる。
⑤作りやすさ（再現性・普及性） 100食以上の大量調理でも、給食の調理時間内で調理可能である。家庭・地域への普及も考慮し、家庭での作りやすさも配慮されている。
⑥衛生面での配慮（安心・安全、事故防止）※決勝大会のみ 清潔で調理に適した身支度ができている。手洗いや手袋の着用、器具の洗浄などを適切に実施し、安全な食事を提供する配慮ができている。

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に加工して調理しています。「殺生をしない」という仏教の教えから、昔の僧侶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、伝統的食文化として世界から注目されています。

SDGsの視点で見てみよう！

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、動物性の食品を避けなければならない人にとっては手に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。



決勝大会レポート

2023年12月17日(日)、給食の鉄人®2023・決勝大会が、

東京・代々木の服部栄養専門学校にて開催されました。

全国の幼稚園、保育園、認定こども園などから寄せられた330件の中から選ばれた5チームが実際に調理を行って、オリジナルレシピのアイデアや調理の工夫、味を競いました。

1 開会式

出場5チームのほか、特別審査員、審査員、後援・協賛企業、園の応援者が集合。丸山寛典実行委員長の開会あいさつで、熱戦がスタートしました。

決勝大会出場チーム（審査順）

- 川越ひばり幼稚園（埼玉）
- 赤坂ちとせ保育園（東京）
- うれしい保育園都島（大阪）
- らく楽国分寺保育園（香川）
- AIAI NURSERY 印西牧の原（千葉）



開会あいさつをする
丸山寛典実行委員長

2 調理審査



豆乳スープの味を確認する
らくらく国分寺保育園



協力して餡を作る
川越ひばり幼稚園

審査室から調理室に移って、各チームが調理開始。この日は15人分を制限時間の50分以内に盛り付けまで完了させなければなりません。

大量調理を想定した動きや衛生管理も評価対象で、実際に特別審査員、審査員の皆さんも調理室に移り審査が行われました。出場者の方々は審査員の質問に答えながら手際よく調理をしていました。



丁寧に盛り付け作業を行う
うれしい保育園都島

3 試食・プレゼンテーション審査

全5チームが見事に制限時間内に調理を終え、いよいよ特別審査員・審査員の皆さんによる試食・プレゼンテーション審査。プレゼンテーションは各チーム3分で、レシピに込めた子どもたちへの思いや園での食育活動、調理の工夫などをアピール。審査員から試食の感想や質問が寄せられる場面もあり、緊張気味で答える出場者も。

特別審査員 服部幸應さん（服部栄養専門学校理事長）

特別審査員 野崎洋光さん（分とく山 総料理長）

審査員 奥園壽子さん（家庭料理研究家）

松本明子さん（東京都産業労働局 次長）

村山大樹さん（帝京平成大学 人文社会学部 児童学科）

岡田記世子さん（NPO 日本食育インストラクター協会事務局長）

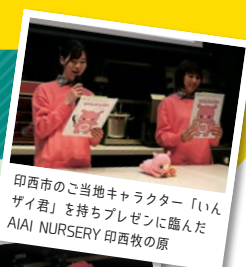
※順不同



審査をする特別審査員の
服部幸應さん



優勝した赤坂ちとせ
保育園への表彰



印西市のご当地キャラクター「いん
ザイ君」を持ちプレゼンに臨んだ
AIAI NURSERY 印西牧の原



手作りのりんごパッチを胸に、熱い
思いをプレゼンした赤坂ちとせ保育園

4 出場者試食会

特別審査員・審査員による審査会の間、出場チームはお互いの作品を味見。ふだんはなかなか「横」のつながりに、「刺激になった」という声が多く聞かれました。



出場チーム同士の交流は、
決勝大会ならではの

5 表彰式・閉会式

いよいよ結果発表。厳正な審査の結果、優勝・東京都知事賞に輝いたのは、かわいらしいりんごの形をしたジュースーな豆腐メンチカツ、赤坂ちとせ保育園の「こんがりんごみつけた!」でした!

特別審査員の服部幸應さんは、優勝作品について「りんごそのものではなく、イメージを膨らませてくれるような見た目だったうえ、調味料の使い方も自然だった。」と称え、「現代の子どもたちは本当の味を知らない子が多い。ただ食べることだけや、調味料の味ではなく、食べ物の匂や本当の味を教えていかなければならない。それを担うのが保育園や幼稚園。乳幼児期は味覚の確立に重要な時期であり、子どもたちの本物を知る舌を作ることが大きなポイントになる。」と総括。各チームの表彰が行われ、賞状やトロフィー、賞品が贈られました。

料理がりんごに見えるように、何回も何回も
試作を重ねました!今まで頑張ってきたことが
結果となったことがすごくうれしいです!

優勝園・赤坂ちとせ保育園 安田美穂さん、岩野咲央さん



熱戦を終えて出場チーム全員で記念撮影

給食の鉄人®2023 決勝大会 審査員

特別審査員



学校法人服部学園理事長
服部栄養専門学校校長
服部 幸應氏

審査員長



分とく山 総料理長
野崎 洋光氏

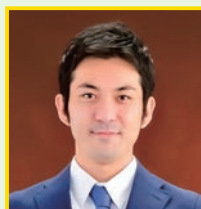
審査員



東京都産業労働局
次長
松本 明子氏



家庭料理研究家
奥園 壽子氏



帝京平成大学
人文社会学部
児童学科
村山 大樹氏



特定非営利活動法人
NPO日本食育
インストラクター協会
岡田 記世子氏

2023★優勝
東京都
知事賞

こんがりりんごみ～つけた！

赤坂ちとせ保育園（東京都）

りんごそっくりメンチカツ。 パン粉×カレー粉で風味豊かに



材料 (1食分)

・木綿豆腐	30g
・豚ひき肉（冷凍）	20g
・れんこん	9g
・とろけるチーズ	4g
・片栗粉	2.5g
・精製塩	0.1g
・薄力粉	4g
・パン粉	4g
・カレー粉	0.1g
・キャノーラ油	5g
・りんご	6g
・にんにく	0.5g
・トマトケチャップ	6g
・さやいんげん	2g

1食あたり

約85円

作り方

1. れんこんは最後に盛り付けるものは薄い半月切りにし、残りはフードプロセッサーでみじん切りにする。
2. りんごは皮をむき、フードプロセッサーでおろす。
3. にんにくはすりおろし、さやいんげんはサツと茹で、斜め薄切りにする。
4. ボウルに木綿豆腐を入れてよく崩し、豚ひき肉、みじん切りにしたれんこん、チーズ、片栗粉、塩を加え粘りが出るまで混ぜ合わせる。
5. 薄力粉を1.4倍程度の水（分量外）で溶き、バッテリー液を作る。
6. パン粉はカレー粉と混ぜ合わせる。
⑤のバッテリー液に丸く成形した④をくぐらせ、パン粉をつける。
7. 170度の油で火が通るまで加熱する。
スライスしたれんこんは素揚げにする。
8. 小鍋にすりおろしたりんごとにんにく、ケチャップを加え、火にかけてひと煮立ちした後火を止める。
9. ⑦のメンチカツに素揚げしたれんこんとさやいんげんを盛り付ける。
10. 皿に⑧のソース、⑨のメンチカツの順に盛り付ける。

制作者の思い

●りんごのような見た目に子ども達
が意欲をもって楽しんで食べられる
ようにしました。ソースにりんごを加
えまるやかな甘さに、衣にカレー粉
を加えることで風味豊かに仕上げま
した。れんこんは、子ども達の咀嚼
を促すため、また廃棄部分を保育で
使えることから取り入れました。

評価コメント

りんごそのものではなく、イメージを
膨らませてくれるような見た目。ソー
スの赤い色合いも食欲をそそる。子
ども向けの食事という砂糖を多用
した甘い味付けになりがちだが、調
味料の使い方も自然だった。

豆腐にかくれんぼ

川越ひばり幼稚園 (埼玉県)

まるで懐石料理。旬の食材にかくれんぼ



材料 (1食分)

・木綿豆腐	50g
・豚ひき肉 (冷凍)	12g
・玉ねぎ	5g
・人参	5g
・れんこん	3g
・なす	4g
・しめじ	3g
・味噌	1g
・てんさい糖	0.5g
・こいくちしょうゆ	1g
・きざみかつお	2g
・精製塩	0.5g
・本みりん	3g
・片栗粉	1g
・青のり	0.2g

1食あたり
約67円

作り方

1. 木綿豆腐は水切りしておく。
2. ①と塩少々を入れ、フードプロセッサーにかけてなめらかにする。
3. 人参は皮を剥いて5mmの輪切りにする。型を抜き、型抜き人参は蒸す。残った人参は細かく切っておく。
4. 玉ねぎ、れんこん、なすは5mm角に切る。しめじも細かく切る。切ったれんこんは水にさらしておく。
5. 鍋に30cc水を入れ、ひき肉、細かくした人参、玉ねぎ、しめじを炒める。しんなりしてきたら、れんこん、なすも加えて炒める。
6. 水を120cc加え、やわらかくなるまで煮る。
7. ⑥にてんさい糖、味噌、しょうゆを入れ味付けをし、肉みそを作る。
8. 耐熱容器に、30gほど②を入れる。
9. ⑧に⑦を中央に25g入れる。
10. ⑨に②を20gかけ、肉みそを包み込むようにする。
11. 蒸し器で15分加熱し、芯温が上がるのを確認したら粗熱をとる。
12. かつおぶしとかつおぶし量10倍の水で出汁をとり、みりんと塩で味を調える。
13. ⑫を片栗粉でとろみをつける。少し冷まして、粗熱がとれたら青のりを入れ混ぜる。
14. ⑪の粗熱がとれたら、器に盛り、⑬をかけ、型抜き人参を飾る。

制作者の思い

●豆腐の中には甘じょっぱい味の「きのことなす入り肉みそ」を隠しました。季節に合わせて食材をアレンジすると、今日は何かな?と子ども達がワクワク楽しく食べられます。

評価コメント

見た目も綺麗なうえ、中に何が入っているか、食育の面でも楽しめるようなレシピ。出汁が上手にとれていて、青のりを使用した餡という発想も良く、とても美味しかったです。

“カレーにIN(zai)じゅわっと 旨高野豆腐”のポットパン

AIAI NURSERY 印西牧の原 (千葉県)

カレーと野菜で地元の魅力をアピール！地域愛◎



材料 (1食分)

・丸パン	30g
・高野豆腐細切り	3g
・しょうが	0.2g
・にんにく	0.2g
・長ねぎ	10g
・人参	5g
・ブロッコリー	5g
・冷凍コーン	5g
・ダイストマト	10g
・キャノーラ油	0.3g
・味噌	3g
・カレーフレーク	5g
・とろけるチーズ	3g
・パセリ(乾)	0.05g

1食あたり
約106円

作り方

1. 生姜、にんにくはすりおろす。
2. 長ねぎ、人参はフードプロセッサーで粗みじん切りにする。
ブロッコリーは小さめの小房に切る。
3. 鍋に油を熱し、しょうがとにんにくを炒め香りが出たら、
長ねぎと人参を加え炒める。
4. ダイストマト、コーン、ブロッコリーを加え少し炒めた後、
水、味噌、高野豆腐を加え煮込む。
5. 沸騰後、火を弱めてカレーフレークを加えさらに煮込む。
6. 丸パンは上部1/3を切り落とし、下部は中身を押し込む。
7. ⑥に⑤のカレーを入れ、チーズ、パセリの順に盛り付ける。
8. 鉄板に並べ、200度のオーブンで約7分焼く。

制作者の思い

- カレーで有名な街を目指す印西市の魅力をアピールし、特産物の「長ねぎ」「トマト」「味噌」を入れたカレーを作りました。
- 具材を大きく切ることで、食べ応えや一つ一つの具材の良さを感じることができ、高野豆腐は乾燥のまま使うことで、手間もかからず、旨味を閉じ込めることができました。

評価コメント

パンと具のバランスがとても良く、様々な野菜が入っていることでいろいろな食感が楽しめました。高野豆腐は食べ応えがあり、トマトとカレーとすごく合っていてとても美味しかったです。

うどん県のごま豆乳坦々うどん 高野豆腐やけん

らく楽国分寺保育園（香川県）

うどん県ならではのホッと温まるメニュー



材料 (1食分)

・高野豆腐	4.1g
・豚ひき肉 (冷凍)	7.5g
・味噌	4.5g
・三温糖	3.5g
・こいくちしょうゆ	1g
・料理酒	1g
・うどん (冷凍)	100g
・調整豆乳	75g
・精製塩	0.4g
・チキンスープの素	1g
・白すり胡麻	0.6g
・片栗粉	2.5g
・ごま油	0.3g
・チンゲン菜	10g
・人参	5g

1食あたり

約103円

作り方

1. 高野豆腐を水でもどし、フードプロセッサーにかける。
2. チンゲン菜・人参は食べやすい大きさに切り、茹でて水気をきっておく。
3. 高野そぼろを作る。鍋に①とAの調味料・水を入れ、高野豆腐に味が染みたら豚ひき肉を入れて炒め煮にする。
4. 豆乳スープを作る。鍋に豆乳・水・Bの調味料を入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。最後にごま油を加える。
5. 沸騰したお湯に冷凍うどんを入れ、ほぐれたらザルに上げる。
6. うどんを器に入れ、豆乳スープ、高野そぼろ、②の野菜を盛り付ける。

制作者の思い

- 今回のテーマとなっている大豆・大豆製品を使った給食はメニュー数も限られており、苦手と感じる子どもも少なくありません。そこで、香川県の県民食でもあり、子どもたちも大好きなうどんと組み合わせ、新しいメニューができないかと考えました。
- 高野そぼろには少量の豚ミンチを加え味噌味にして食べ応えを出しました。さらに、スープが麺やそぼろによく絡むようにとろみをつけました。

評価コメント

高野豆腐がふわふわで、作っている段階から美味しそうでした。豆乳スープにとろみがついていたことで、そぼろが絡んで食べやすく、味付けのバランスも良くとても美味しかったです。

審査員
特別賞

大阪たこ焼き風 お花畑や～

うれしい保育園都島（大阪府）

子どもが喜ぶ見た目☆出汁がよく効いた一品です



材料 (1食分)

・焼き豆腐	40g
・玉ねぎ	20g
・赤パプリカ	8g
・黄パプリカ	8g
・冷凍カーネルコーン	6g
・鶏むねひき肉（冷凍）	10g
・薄力粉	3g
・片栗粉	3g
・精製塩	0.02g
・キャノーラ油	5g
・人参	10g
・糸みつば	3g
・こいくちしょうゆ	3g
・本みりん	1.5g
・三温糖	1.4g
・料理酒	0.7g
・昆布	3g
・かつお出汁パック	1g
・片栗粉	0.8g

1食あたり

約78円

作り方

1. バットを敷いたザルの中に焼き豆腐を入れ、上から水を入れたボウルを乗せて焼き豆腐の水抜きを行う。
2. 玉ねぎをみじん切り、パプリカ2種を1cm角、三つ葉を一口大にする。人参は輪切りにして型を抜く。
型を抜いた人参の残ったものは、1cm角に切る。
3. 玉ねぎ、パプリカ、人参、コーンをそれぞれ下茹でする。
4. 鶏ひき肉をしっかりと火が通るまで茹でする。
5. ①、玉ねぎ、コーン、鶏ひき肉、薄力粉、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。1つ20g大に丸く形成する。
6. ⑤を170度前後の油できつね色になるまで揚げる。
7. ④の作業と同時進行で、昆布、かつお出汁パックで出汁を取る。
8. ⑦の鍋に②の三つ葉以外の食材と、三温糖、しょうゆ、みりん、酒を入れる。食材に火が通ったらみつばを入れて少し煮た後、片栗粉でとろみをつける。
9. 器に⑥を入れて、上から⑧の餡をかける。
最後に型抜きをした人参を添える。

制作者の思い

- たこ焼きのルーツである「ラヂヲ焼き」からレンビを考えました。焼き豆腐でたこ焼きの香ばしさを表現し、たこの代わりに鶏ひき肉を使用しました。
- 彩り豊かな野菜館から、関西の出汁文化、出汁のうま味を子ども達に伝えることができます。

評価コメント

香ばしい香りがとても良く、食欲をそそります！見た目は楽しく、食べるとお出汁の味が効いていて、さらにクッキング食育の要素も入っていて素晴らしい豆腐レシピだと思いました。