

## にんじんフォカッチャ



料理部門  
最優秀賞

ポイント  
人参・かぼちゃの甘みとフォカッチャ（パン）の塩気が合っておりおいしいです。冷蔵庫で発酵すると、朝焼くだけで楽に出来立てパンが食べられます。

- Bのイーストとぬるま湯を混ぜ合わせイーストを溶かしておく。
- Aに①をすべて入れ混ぜ合わせ、まとまってきたらオリーブオイル25gを入れ5分程度こねる。
- ②にラップをし常温で20分寝かせる。
- 20分寝かせたら手に水をつけながら、全体が水分でツヤが出るまでこねていく。
- ④にラップをしてさらに20分寝かせる。スクエア型にクッキングシートを敷いてオリーブオイルを塗る。型に生地を入れ手に水をつけて広げる。ラップをして30℃で40分発酵させる（冷蔵庫発酵の場合7時間）。
- 人参・かぼちゃをさいの目切りにし5分ほど茹でる。
- 茹でた人参とかぼちゃを湯切りし、フライパンに移し入れ、バターとすりおろしにんにく、しょうゆを入れ、からめるように炒める。
- 発酵した生地にオリーブオイルをたらし、指をさして空気をつぶす（ガス抜き）。
- 空気をつぶした（ガス抜き）生地の上に⑦の具をのせ、お好みでチーズ・ブラックペッパー・バジルをのせる。
- 200℃予熱のオーブンで25分焼く。★焦げそうになったら途中でアルミホイルをかぶせると良い。
- 竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり。

### 食材（4人前）

人参（田子町産）	150g
かぼちゃ（田子町産）	150g
とろけるチーズ	お好みで
強力粉	200g
A 薄力粉	50g
塩	5g
バター	20g
すりおろしにんにく（田子町産）	小さじ2

### 調味料類（4人前）

B イースト	3g
ぬるま湯	220ml
オリーブオイル	25g
オリーブオイル（焼く前）	適量
ブラックペッパー	お好みで
バジル	お好みで
しょうゆ	大さじ1
クッキングシート	適量
オリーブオイル（シート用）	適量



## にんにくそぼろ丼



料理部門  
（子供の部）  
最優秀賞

ポイント  
たくさんの野菜を食べられるところ

- 豆腐は事前に水切りをする。
- Aをみじん切りにする。
- ひき肉を炒めAを入れる。
- しんなり火が通ったら、水切りした豆腐、おから、調味料を入れる。
- 味をたしかめる。
- 完成。

### 食材（4人前）

ひき肉（ぶた）	200g
A 人参	1本
にんにく（田子町産）	1玉
ほうれん草	1袋
しいたけ	50g
木綿豆腐	80g
おから	100g

### 調味料類（4人前）

ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みそ	大さじ1
砂糖	小さじ2



## とろ〜り根菜グラタン



料理部門  
優秀賞

ポイント  
柔らかく煮えた野菜がとろとろ。その食感を楽しむために、あえて根菜を主役にしました。心までとろける、やさしい味わいのグラタンです。

- 大根・人参は5mm厚さのいちょう切り、玉ねぎはスライス、ベーコンは短冊切りにする。大根の葉は細かく刻んで下茹でする。
- 米粉と牛乳は混ぜ合わせて、浸水させておく。
- 大根・人参・玉ねぎ・ベーコンをバターで軽く炒め、水を少し入れて煮る。（煮るといっても、水分はあまり入れない）。
- 食材に火が通ったら、味つけして、米粉と牛乳を1/2量入れて、よく混ぜながらとろみをつける。
- 残りの牛乳も入れ、とろみがついたら、グラタン皿に入れ、チーズをのせてその上に大根菜をトッピングして焼く。（200℃〜220℃位で10〜15分）。
- 焼き色がついたら出来上がり。

### 食材（3人前）

大根（田子町産）	250g
人参（田子町産）	小1本
玉ねぎ	1個
ベーコン	30g
大根の葉（なければバセリ）（田子町産）	適量
米粉	30g
牛乳	390g
とろけるチーズ	適量

### 調味料類（3人前）

コンソメ	大さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
バター	50g

## 人参ドレッシング



料理部門  
優良賞

ポイント  
「野菜を野菜で食べる」健康的なドレッシングです。

- 人参と玉ねぎは皮をむいてヘタなどを取り除き、ミキサーにかけやすいように2〜3cmに切っておく。
- にんにくの皮をむきヘタを取り除いておく。
- 材料をすべてミキサーに入れ滑らかにする。
- ごま油が分離しないよう長めにミキサーを回す。
- 作ってすぐに食べてもおいしいのですが、1日置くとさらに味がなじみます。  
※冷蔵庫で1週間ほど保存可能。  
※許やしょうゆの量をお好みで調整可能。

### 調味料類（4人前）

人参（田子町産）	100g
玉ねぎ（田子町産）	1/4（50g）
にんにく（田子町産）	1片

### 調味料類（4人前）

りんご酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ1
ごま油	50ml



## ガーリックチャーハン



料理部門  
（子供の部）  
優秀賞

ポイント  
給食にチャーハンが出ないので、食べてみたいと思いメニューを考えました。にんにくのスタミナパワーで5時間目も頑張れそうです。

- にんにく、玉ねぎ、人参、ベーコンは粗みじん切りにする。万能ねぎは小口切りにして、卵はといておく。ご飯にマヨネーズを混ぜておく。
- フライパンにサラダ油をひき、にんにくの香りが出るまで弱火で1分ほど炒める。
- 玉ねぎ、人参、ベーコンを入れ、中火で炒め、火が通ったら、卵も一緒に炒める。
- ご飯を入れて炒め合わせる。少し押しつけるように、混ぜ炒める。
- ごはんがほぐれてきたら調味料を入れ、味を調える。仕上げにごま油を回し入れ、万能ねぎも入れ、さっと炒め合わせる。

### 食材（4人前）

ごはん（田子町産）	720g
にんにく（白）（田子町産）	小1玉
玉ねぎ	1/4個
人参	小1/4本
ベーコン	50g
卵	1個
万能ねぎ	15g

### 調味料類（4人前）

鶏ガラスープの素	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
ごま油	大さじ2
粗挽きこしょう	少々
マヨネーズ	大さじ3
サラダ油	大さじ2

## シンプルなのに栄養・愛情たっぷりガーリックライス



料理部門  
（子供の部）  
優良賞

ポイント  
夏の暑い日にも食べたくなる。青じそ《大葉》の栄養価をまるごといただき、おいしく青じそのさわやかな香りを楽しみながら（βカロテン・ビタミンK・カルシウム・ペリラルデヒド・ロスマリン酸・ビタミンB1・B2・E・ミネラル）たくさんの栄養をしっかりと食べられるので冬のご飯にもオススメです。

- にんにく、青じそをみじんぎりにする。
- バターまたはマーガリンをフライパンに入れ、みじん切りにしたにんにくを入れ火にかけじつくり炒める《弱火》。
- にんにくの香りがでてきたらごま・みじん切りにした青じそを入れ炒め、塩、こしょう、味の素をふる。
- にご飯を入れまんべんなく切るように混ぜながら炒める。最後にしょうゆを回し入れ30秒ほど混ぜながら火にかける。
- 皿に盛り付けに青じそ、福神漬けをトッピングしてできあがり。

### 調味料類（4人前）

ご飯（田子町産）	1.5合
にんにく（田子町産）	1個・お好み
青じそ（田子町産）	10枚・お好み
白ごま	大さじ3・お好み
福神漬け	お好み

### 調味料類（4人前）

塩	少々・お好み
こしょう（粗挽き）	少々・お好み
味の素	少々・お好み
しょうゆ	少々・お好み
バターまたはマーガリン	20g