



令和5年度 教育委員会賞



キンパ風まぜご飯

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

お母さんが作ってくれておいしかったキンパが
心に残っていて、給食で出たらうれしいなと思い、
再現してみました。本当はたくあんを使っていたと
ころをだいこん、ほうれん草を使っていたところを
小松菜にして、地場産食材を取り入れました。



地場産食材
だいこん
小松菜

※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 だいこんは4cm長さの短冊切り、にんじんはせん切り、しょうがはみじん切りにする。小松菜は1.5cmに切り、ゆで、水出し、水気をきる。 ② サラダ油を熱し、しょうが、牛肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。 ③ Aで調味し、取りあげる。 ④ サラダ油を熱し、にんじん、だいこんを炒め、余分な水分を取り除く。 ⑤ Bで調味し、小松菜、③を入れ、炒める。 ⑥ すりごま、ごま油を加えて混ぜる。 ※ 出来上がった具をご飯に混ぜ、きざみのりをかけて食べます。	
牛肉(スライス)	80g		
しょうが	2g		
ガーリックパウダー	少々		
サラダ油	小さじ1/2		
A	酒		小さじ1/3
	砂糖		小さじ1/2
	しょうゆ(こいくち)		小さじ1/2
だいこん	80g		
にんじん	70g		
小松菜	50g		
サラダ油	小さじ1		
B	しょうゆ(こいくち)		大さじ1/2
	オイスターソース		小さじ1/2
	砂糖		小さじ1/2
	コチュジャン		小さじ1
	塩		少々
すりごま	小さじ2		
ごま油	小さじ1/2		
きざみのり	適量		

【審査員のコメント】

ご飯と具をのりで巻く料理の「キンパ」を、給食でも食べることができるよう、のりで巻かずにご飯に混ぜて食べる新しいアイデアと工夫がすばらしく、地場産の野菜もおいしく食べられそうです。