

～清瀬の野菜をおいしく食べようコンテスト～

このレシピは、地域理解と地域貢献の観点から、「清瀬市産の野菜をおいしく食べてもらえるように」と、市内の小中学生が考案したメニューです。
メニューを考えただけでなく、プレゼン資料の準備・PR動画の作成・近隣学校と連携した人気投票を行い、代表メニューとして学校給食にも登場しました。
ぜひご家庭でもご賞味ください！

カラフルビビンバ

材料（2合分）

米	2合	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	適量	①キムチ炒め
キムチ	40g	
えのき	40g	
にんじん	40g	
砂糖・塩	少々	
ごま油	適量	②そぼろ
ひき肉	130g	
にんにく・しょうが	1g ずつ	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

ほうれんそう	80g	③ナムル
だいこん	40g	
大豆もやし	40g	
にんにく	1g	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	
ごま油	小さじ1/2	

作り方

- ① しょうゆを加えて米を炊く。
- ② ①は具材を炒めて味付けをする。
- ③ ②は肉を炒めて味付けをする。
- ④ ③は野菜を茹でて調味料と和える。
- ⑤ 炊きあがったご飯の上に①～③を盛り付けて完成！
よく混ぜて召し上がれ♪



※太字は清瀬市内で収穫されている野菜です！

1人当たりのエネルギー：336kcal 塩分：0.8g

～清瀬の野菜をおいしく食べようコンテスト～

このレシピは、地域理解と地域貢献の観点から、「清瀬市産の野菜をおいしく食べてもらえるように」と、市内の小中学生が考案したメニューです。メニューを考ただけでなく、プレゼン資料の準備・PR動画の作成・近隣学校と連携した人気投票を行い、代表メニューとして学校給食にも登場しました。ぜひご家庭でもご賞味ください！

コロコロサラダ

材料（4人分）

じゃがいも	160g
にんじん	40g
きゅうり	40g
コーン	20g

にんにく	1.5g
ごま油	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
塩	少々



※太字は清瀬市内で収穫されている野菜です！

作り方

- ① 野菜をさいの目切りにして茹でておく。
※給食では、きゅうり等の野菜も全て加熱しています。
- ② ☆の調味料を混ぜ合わせ、加熱してドレッシングを作っておく。
- ③ ①と②を混ぜ合わせたら完成！



1人当たりのエネルギー：47kcal 塩分：0.4g

～清瀬の野菜をおいしく食べようコンテスト～

このレシピは、地域理解と地域貢献の観点から、「清瀬市産の野菜をおいしく食べてもらえるように」と、市内の小中学生が考案したメニューです。メニューを考えただけでなく、プレゼン資料の準備・PR動画の作成・近隣学校と連携した人気投票を行い、代表メニューとして学校給食にも登場しました。ぜひご家庭でもご賞味ください！

モチモチスープ

材料（4人分） ※給食では鶏骨からガラスープ（出汁）をとり、減塩に努めています。顆粒調味料等を使用する場合は、塩分量にご注意ください。

ガラスープ※	500ml
鶏肉	60g
干し椎茸	2g
にんじん	30g
だいこん	40g
ごまつな	40g
ねぎ	40g
カットわかめ	1.5g
トッポギ	80g
白いりごま	適量
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々



※太字は清瀬市内で収穫されている野菜です！

作り方

- ① 野菜は千切りにしておく。
- ② スープを煮立たせ、☆の具材を順に入れ、アクをとる。
- ③ 火が通ったら、残りの具材としょうゆを加えて味を見る。
塩・こしょうで調えたら完成！



1人当たりのエネルギー：98kcal 塩分：0.6g

～清瀬の野菜をおいしく食べようコンテスト～

このレシピは、地域理解と地域貢献の観点から、「清瀬市産の野菜をおいしく食べてもらえるように」と、市内の小中学生が考案したメニューです。メニューを考えただけでなく、プレゼン資料の準備・PR動画の作成・近隣学校と連携した人気投票を行い、代表メニューとして学校給食にも登場しました。ぜひご家庭でもご賞味ください！

じゃがれんチーズ！清瀬パイ

材料（2人分） ※学校給食では、13cmの正方形の餃子の皮を使っているため、市販の餃子の皮に換算した分量に換算しています。

餃子の皮	4枚
炒め油	適量
豚ひき肉	30g
じゃがいも	30g
ほうれんそう	10g
赤ワイン	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
こしょう	少々
ピザチーズ	20g（お好みで）
※薄力粉	（様子を見ながら加える）
揚げ油	適量

※太字は清瀬市内で収穫されている野菜です！

作り方

- ① じゃがいもは千切りに、ほうれん草は2cm程に切っておく。
- ② 肉から順に具材を炒める。
- ③ ☆の調味料で味を付ける。（※具材の水分が多いようであれば薄力粉を少しずつ加える。包みやすい固さになれば◎）
- ④ 皮の上に炒めた具とチーズを乗せて包む。
- ⑤ こんがりときつね色になるまで揚げたら完成！



1人当たりのエネルギー：220kcal 塩分：0.8g

～清瀬の野菜をおいしく食べようコンテスト～

このレシピは、地域理解と地域貢献の観点から、「清瀬市産の野菜をおいしく食べてもらえるように」と、市内の小中学生が考案したメニューです。メニューを考えただけでなく、プレゼン資料の準備・PR動画の作成・近隣学校と連携した人気投票を行い、代表メニューとして学校給食にも登場しました。ぜひご家庭でもご賞味ください！

清瀬特製BIG餃子

材料（2人分） ※学校給食では、直径13cmの餃子の皮を使っているため、市販の餃子の皮に換算した分量に換算しています。

餃子の皮	4枚
炒め油	適量
豚ひき肉	30g
にんにく	0.4g
しょうが	0.4g
じゃがいも	30g
にんじん	10g
ほうれんそう	10g
ねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量

※太字は清瀬市内で収穫されている野菜です！

作り方

- ① ひき肉・にんにく・しょうがを炒める。
- ② じゃがいもは加熱してつぶしておく。
- ③ その他の野菜は、みじん切りにして加熱しておく。
- ④ ①～③と調味料を全て混ぜ合わせ、皮で包む。
- ⑤ こんがりときつね色になるまで揚げたら完成！



1人当たりのエネルギー：201kcal 塩分：0.2g