特別支援学校の部

最優秀賞

令和6年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立 青森第二養護学校	中学部 3 学年
氏名	「魚グループ」 伊藤 蓮さん、帯川 優さん、樋口 和希さん、川村 丈さん	
料理名	みんなのシチュー	

レシピ

【材料】(4人分)

食品名	分量(g)
鮭	200
ベビーホタテ	100
☆ 小麦粉	18
☆ 粉チーズ	12
にんじん	80
じゃがいも	150
玉ねぎ	150
ブロッコリー	100
バター	20
おろしにんにく	2
牛乳	400
とろけるチーズ	80

【作り方】

① 鮭は3㎝角位、にんじんは小乱切り、じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし形切り、ブロッコリーは小房にわける。
② にんじん、じゃがいもは火が通りやすいようにレンジで3～5分程度加熱する。
③ ☆を混ぜ合わせ、鮭とほたてにまぶす。（残った粉は使うので、捨てない）
④ フライパンにバターを弱火で溶かし、③を焼き色がつくまで焼き、中まで火が通ったら一旦、取り出す。
⑤ ④のフライパンに野菜を敷き詰め、フタをして弱火で焦がさないよう焼く。
⑥ 牛乳に③で残った粉を加えしっかり混ぜ合わせてから⑤に注ぐ。
⑦ ふつふつとしてきたら、チーズを加え、全体をやさしく混ぜながら④を戻し、全体をなじませてから火を止め、盛り付ける。

【写真】

【ひとことメモ】

❖ 青森県の食材をたくさん入れ、栄養バランスを考えた体に良いシチューです。魚介の旨味にバターのコクが加わり主食が進むように工夫しました。
❖「体に良い青森の食材をたくさんの人に食べてほしい」という願いを込めて「みんなのシチュー」という名前にしました。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。
◉このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。