

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 | 平川市立平賀東小学校    | 第5学年 |
| 氏名  | 水木 珀斗さん       |      |
| 料理名 | びっくりキャロットシチュー |      |

| レシピ | 【材料】(4人分) |       | 【作り方】  |
|-----|-----------|-------|--|
|     | 食品名       | 分量(g) |  |
|     | にんじん      | 300   | ① にんじんは柔らかくなるまで茹であげ、牛乳と合わせてミキサーでトロトロにする。<br>② 鶏肉は一口大に切り下味をつける。<br>③ 玉ねぎはくし形、じゃがいもは一口大に切る。<br>④ ホワイトソースを作る。フライパンに牛乳と小麦粉を入れてよく混ぜてから火にかけ、溶けたらバターを加え、トロトロになるまで混ぜる。<br>⑤ 鍋にサラダ油(分量外)を敷き、②、③を炒める。<br>⑥ ⑤が馴染んだら水、コンソメを入れ、煮込む。<br>⑦ 食材に火が通ったら①と③を順に加え、更に5~10分煮込む。<br>⑧ 塩・こしょうで味を調える。<br>⑨ 好みで茹でたエビやブロッコリーをトッピングして完成。 |
|     | 牛乳        | 100   |  |
|     | 鶏むね肉      | 200   |  |
|     | 塩・こしょう    |       |  |
|     | 酒         |       |  |
|     | 玉ねぎ       | 100   |  |
|     | じゃがいも     | 200   |  |
|     | 水         | 400   |  |
|     | コンソメ顆粒    | 12    |  |
|     | ホワイトソース   | 300   |  |
|     | 小麦粉       | 30    |  |
|     | バター       | 30    |  |
|     | むきえび      | 80    |  |
|     | ブロッコリー    | 120   |  |



【写真】



【ひとことメモ】

❖にんじんが苦手な人でも食べられるように、他の青森県産食材も使ってレシピを考えました。

※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。