

だい かい つしまし きゅうしょくこんだて おうぼうし
「第10回 津島市 給食献立コンクール」応募用紙

学校名 神守小	学年・クラス 4 ^{ねん} 1 ^{くみ} 組	ふりがな イトウ 伊藤	エリ 愛莉
テーマ 煮物または汁物 ①料理名 「根菜たっぷりトマト煮込み」			
②使用した野菜 (使用したものに○、複数使用可) ※必ず1つ以上使いましょう		ねぎ・だいこん・にんじん・ほうれんそう こまつな・れんこん・みずな・春菊	
③【材料】(4人分) ・れんこん…100g ・だいこん…100g ・にんじん…2/3本 ・ブロッコリー…1/2かぶりにんにくチューブ…大さじ1 ・たまねぎ…1/2こ ・大豆…100g ・鶏もも肉…1まい ・トマト缶…200g ・固形コンソメ…2こ ・塩 しょう油…少々 ・オリーブオイル…大さじ1 ・ローレル…1まい		④【出来上がり写真】 	
⑤【作り方】 ①材料を一口大に切る。 ②ブロッコリーを下ゆでする。 ③なべにオリーブオイル、にんにくを入れ、火にかける ④香りが出てきたら鶏肉、野菜の順にいためる。 ⑤トマト缶、水、コンソメ、ローレルを入れ、やあらかくなるまでにこむ。 ⑥ケチャップ、さとう、塩、しょう油を入れて味を整える。 ⑦ブロッコリーを入れ、軽くにたたせれば、出来上がり。			
⑥PR【料理の特徴や工夫した所】 ・根菜をたくさん入れて、体があたたまるようにしました。 ・ブロッコリーを入れて色どりをよくしました。 ・鶏肉や大豆を入れてタンパク質をとれるようにしました。			

※ 考えるのは、一つの料理(例：白菜のごま和え 等)で、一食分の献立(例：ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等)ではありません。冬料理を考えてください。

保護者の方へ

ホームページ・おたより等で、学校名・名前・レシピを紹介してもよろしいですか。

[はい ・ いいえ ・ その他 ()]

だい かい つしまし きゅうしょくこんだて おうぼうし
「第10回 津島市 給食献立コンクール」応募用紙

学校名	学年・クラス	ふりがな
天王中学校	1 ^{ねん} 2 ^{くみ} 組	たけえりお
テーマ	料理名	名前
煮物または汁物	①料理名 「シキ!シキ!れんじん麻婆豆腐」	なまえ 武江 莉央
②使用した野菜 (使用したものに○、複数使用可) ※必ず1つ以上使いましょう	ねぎ・だいこん・にんじん・ほうれんそう こまつな・れんこん・みずな・春菊	
③【材料】(4大分)(1人前)	④【出来上がり写真】	
合挽き肉 75g れんじん 35g 絹豆腐 85g※ ねぎ 1/4本 にんにく 1かけ しょうが 4g 豆板醤 大さじ1 甜麺醤 大さじ1 醤油 小さじ1 酒 大さじ1 ごま油 小さじ2 オイスターソース 小さじ1 砂糖 小さじ1 中華だて 小さじ1 水 200cc 水溶き片栗粉 適量 花椒 ラー油 山椒 唐辛子	※写真が無理な場合はイラスト可。 裏面でも可。 	
⑤【作り方】1. にんにく、しょうがをみじん切りにし、れんじんを塩水につけて5分ほど置いて、水気を切る。2. 豆腐を切る。 3. ごま油をひいてにんにく、しょうが、豆板醤を炒める。ある程度炒まったら挽き肉とれんじんを加える。 4. 醤油を少し焦がして、全体に酒を回しかけ、※を混ぜ合わせたものを加える。 5. 電子レンジで加熱した豆腐を4か煮えてきたら加える。 6. ねぎを加える。7. 火を止めて水溶き片栗粉を加える。 8. 井によって好みの香辛料をかけて完成。		
⑥PR【料理の特徴や工夫した所】		
・食感を失わないようにれんじんを厚めに切ってシキシキ感を出した。 ・レシピにはないが、とりからを煮こんで出汁をとって味に深みを出した		

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。冬料理を考えてください。

保護者の方へ

ホームページ・おたより等で、学校名・名前・レシピを紹介してもよろしいですか。

[はい] ・ いいえ ・ その他 ()