


優秀賞

令和3年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立	八戸第一養護	学校	小学部	5	学年
氏名	齋藤 煌太・栗原 蹴斗					
料理名	野菜たっぷり青森のジュリアンスープ					

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	野菜くずでとっただし	800	① 野菜くずを煮てだしをとる。 ② 鶏肉はなるべく細く切る。 ③ 貝柱はほぐしておく。 ④ 野菜は細い干切りに切る。 ⑤ ①のだしに材料を入れ、煮る。 ⑥ 調味料を加え、味をととのえ、仕上げにみじん切りパセリを散らし完成。
	シャモロックムネ肉	40	
	ほたて貝柱	20	
	ごぼう	12	
	にんじん	8	
	玉ねぎ	40	
	キャベツ	40	
	コンソメ	3.2	
	塩	1.6	
	こしょう	少々	
	パセリ	0.5	
	【写真】		
	【ひとことメモ】		

- ❖野菜の干切りは、大きさをそろえると食感の良さがアップします。
- ❖野菜くずでとっただしが無い時は、水から煮てコンソメを少し増やします。
- ❖ほたて貝柱は、缶詰や水煮を使うとだしの味がさらに良くなります。

※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。