

優秀賞

令和4年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立 八戸盲 学校	中学部 3 学年
氏名	日渡 優花 さん	
料理名	夏を乗り切れ！冷しゃぶサラダ	

	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
レ シ ピ	もやし	200	① ドレッシングを作る。 りんごを皮ごとすりおろし、調味料を混ぜてレンジ約1分加熱後冷やす。 ② パプリカは4~5cm長の細切り、もやし・オクラと混ぜ合わせ、ふんわりラップして6分加熱する（半量にして3分ずつでもよい）。 ③ ②をザルに上げ、流水で冷やし、水気をしっかり切る。 ④ 耐熱皿に肉を広げ、酒を振りかけ、ふんわりラップをしてレンジで6分加熱する。赤かったら30秒ずつ追加加熱する。 ⑤ ④をザルに上げ、流水で冷やし、水気をしっかり切る。 ⑥ お皿に野菜を敷き、肉をのせ、食べる直前にドレッシングをかける。
	赤パプリカ	20	
	黄パプリカ	20	
	オクラ	60	
	豚肉（しゃぶしゃぶ用）	240	
	酒	16	
	【りんごドレッシング】		
	酒	10	
	みりん	12	
	しょうゆ	24	
	酢	12	
	おろしにんにく	1	
	りんご	60	
ゴマ油	3		

【写真】



特-2

夏を乗り切れ！
冷しゃぶサラダ

【ひとことメモ】

❖野菜と豚肉を別々にレンジにかけるので、食材の食感が生きています。

❖手作りドレッシングは、りんごをたっぷり使用しています。

※この用紙に記入された個人情報、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。