





優秀賞

令和5年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	弘前市立第三中学校	第3学年
氏名	河村 悠生 さん	
料理名	青森シチュー	   

	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
レ シ ピ	ベビーホタテ	200	① たらに塩、コショウをまぶし、ホタテと共に小麦粉をまぶす。 ② オリーブ油を熱し、①をソテーする。 ③ ②を鍋から取り出し、同じ鍋に玉ねぎ、にんにくを入れ、バターで炒める。 ④ ③に大根を加え、馴染んだら牛乳を加える。 ⑤ 沸騰したらアクをとり、大根に火が通ったら味噌、塩で味を調える。 ⑥ すりおろしたじゃがいもを加えてとろみをつける。 ⑦ ②を加え、いれどりに嶽きみと枝豆を加え、火が通ったら完成。
	たら	200	
	小麦粉	5	
	オリーブ油	24	
	にんにく(おろし)	4	
	玉ねぎ(スライス)	200	
	大根(イチヨウ切り)	120	
	バター	10	【写真】
	牛乳	500	
	みそ	18	
	塩		
	こしょう		
	じゃがいも(すりおろし)	80	
	嶽きみ(むきみ)	60	
	枝豆(むきみ)	40	
塩			

【ひとことメモ】

❖ルーを使わず、じゃがいもでとろみを出しています。母がよく作ってくれるシチューから発想を得ました。



※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。