



最優秀賞

令和5年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立 八戸第一養護学校	中学部 1 学年
氏名	福山 楓華さん、赤石 優芽さん、市川 柚絆さん	
料理名	みんなにっこり「ふわふわぽとふ」 	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	甘塩たら切り身	80	【野菜だしをとる】 ・野菜の皮などを水からゆっくり煮てだしをとる。 ① たらは一口大にカットし、酒をふる。 ② ブロccoliは一口大にカットし、茹でる。 ③ 干し椎茸は水戻しし、1cm角に切る。 ④ 卵麩は水に浸して絞っておく。 ⑤ 他の野菜は1.5cmの角切りにする。 ⑥ 鍋に野菜だし・干しいたけの戻し汁、だいこん、にんじんを入れ火にかける。 ⑦ にんじんが半煮えくらいになったらじゃがいも、たまねぎ、戻しておいた椎茸を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。 ⑧ 調味料とたらとほたてを加えて火を通し、味を調える。 ⑨ 卵麩とブロッコリーを加えて、出来上がり。
	酒	4	
	野菜だし・椎茸の戻し汁	800	
	大根	80	
	人参	40	
	じゃがいも	80	
	玉ねぎ	80	
	干し椎茸	4	
	ベビーホタテ	80	
	コンソメ	4	
	塩	2.4	
	しょうゆ	1	
	こしょう		
	卵麩	6	
	ブロッコリー	40	
	【ひとことメモ】		【写真】
	❖ たらやホタテ、野菜からおいしいだしが出ることを栄養士さんから聞きました。レシピを作って、おいしいスープが出来てびっくりして、みんなにっこりしました。 ❖ 具を柔らかく煮て、卵麩にスープが染みてふわふわです。		

※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。