



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 | 弘前大学教育学部附属特別支援学校 | 小学部 | 5 | 学年 |
| 氏名 | 佐藤 幸輝 さん | | | |
| 料理名 | ホタテと大根のマヨサラダ | | | |

| レ シ ピ | 【材料】(4人分) | | 【作り方】 |
|-------------|---|-------|---|
| | 食品名 | 分量(g) | |
| | 大根 | 400 | ① 大根は皮をむき、3～4cmの長さの細切りにし、塩(分量外)を振ってもみこむ。10分程おいて水が出たら水気をしぼる。(スライサーを使用してもよい) ② きゅうりも大根と同じように3～4cmに切り、細切りにする。 ③ ボールに(A)を混ぜ合わせ、①②、ホタテを加えて和える。ホタテ水煮ではなく、貝柱をゆでたときは1cm角に切る。 ④ 器に盛り付け、白いりごまを散らして、完成。 |
| | きゅうり | 100 | |
| | ホタテの水煮 | 80 | |
| | マヨネーズ | 30 | |
| | そばつゆ | 18 | |
| | レモン汁 | 2.5 | |
| | 塩 | | |
| | こしょう | | |
| | 白いりごま | | |
| |   | | |

【写真】



【ひとことメモ】

❖ 働いて疲れているお父さんやお母さんのために栄養満点の、体の疲れも吹き飛ばすサラダを作りたいと思いレシピを考えました。

❖ ほたてには疲れをとるタウリンと、体を作るたんぱく質が、大根にはビタミンCが多く含まれているので、この2つを組み合わせることで、体の疲れをとり、栄養もたくさんとれるサラダになります。

※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。