

**最優秀賞**

令和6年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立 青森第二養護学校	中学部 3 学年	
氏名	「魚グループ」 伊藤 蓮さん、帯川 優さん、樋口 和希さん、川村 丈さん		
料理名	みんなのシチュー		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】 ① 鮭は3cm角位、にんじんは小乱切り、じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし形切り、ブロッコリーは小房にわける。 ② にんじん、じゃがいもは火が通りやすいようにレンジで3~5分程度加熱する。 ③ ☆を混ぜ合わせ、鮭とほたてにまぶす。(残った粉は使うので、捨てない) ④ フライパンにバターを弱火で溶かし、③を焼き色がつくまで焼き、中まで火が通ったら一旦、取り出す。 ⑤ ④のフライパンに野菜を敷き詰め、フタをして弱火で焦がさないよう焼く。 ⑥ 牛乳に③で残った粉を加えしっかり混ぜ合わせてから⑤に注ぐ。 ⑦ ふつふつとしてきたら、チーズを加え、全体をやさしく混ぜながら④を戻し、全体をなじませてから火を止め、盛り付ける。
	食品名	分量(g)	
	鮭	200	
	ベビーホタテ	100	
	☆ 〔小麦粉	18	
	〔粉チーズ	12	
	にんじん	80	
	じゃがいも	150	
	玉ねぎ	150	
	ブロッコリー	100	
	バター	20	
	おろしにんにく	2	
牛乳	400		
とろけるチーズ	80		
【写真】			
			
【ひとことメモ】			
<p>❖ 青森県の食材をたくさん入れ、栄養バランスを考えた体に良いシチューです。魚介の旨味にバターのコクが加わり主食が進むように工夫しました。</p> <p>❖ 「体に良い青森の食材をたくさんの人に食べてほしい」という願いを込めて「みんなのシチュー」という名前にしました。</p>			

※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。