

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	青森県立青森第一高等養護学校	2・3 学年
氏名	「NTZ」 木津谷 楓さん、高橋 来華さん、野呂 律稀さん	
料理名	藍のトーマーボー丼	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	白マーボーの素	4人分	① 豆腐とトマトを1.5cm角に切る。 ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。 ③ マーボーの素を入れ、煮立ったら皮をむいてすりおろしたりんごを加える。 ④ 豆腐とトマトを入れて少し煮る。 ⑤ ご飯の上に④をかける。 ⑥ みじん切りした藍の葉を乗せて、完成。
	木綿豆腐	400	
	鶏ひき肉	100	
	サラダ油		
	りんご	65	
	トマト	75	
	藍の葉	1	
	ご飯	150	



【写真】



【ひとことメモ】

- ❖ マーボー豆腐が好きで、この上に私たちが学校で育てている藍の葉を乗せて食べてみたいと思いました。試食すると、マーボーと藍はよく合っていておいしかったです。
- ❖ 藍の葉をみじん切りにしたときに、まな板が青く染まってしまったので、気を付けたいと思いました。
- ❖ 自分たちでも調理しやすいように、手軽に作れるマーボーの素を使用しました。

※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。