

優秀賞

令和7年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	鶴田町立鶴田小学校	第6学年
氏名	尾崎 晃永 さん	
料理名	ベビーホタテとごぼうしぐれ煮	
レ シ ピ	【材料】(4人分)	
	食品名	分量(g)
	ベビーほたて	125
	豚こま肉	250
	片栗粉	3
	ごぼう	150
	糸こんにゃく	100
	しょうが(干切り)	15
	サラダ油	12
	A	水
	しょうゆ	54
	みりん	54
	砂糖	18
	和風だしの素	5
	万能ねぎ	5
		
【作り方】		
<p>① ごぼうを斜め薄切りにし、水にさらす。 豚肉は小さめに切り、片栗粉をまぶす。 糸こんにゃくは食べやすく切る。</p> <p>② 鍋に油をひき、生姜、豚肉、ごぼう、糸こんにゃくの順に炒める。</p> <p>③ Aを入れて、ごぼうが柔らかくなるまで10～15分ほど炒め煮する。</p> <p>④ ベビーほたてを加える。</p> <p>⑤ 仕上げに小口切りねぎを加えて完成。</p>		
【写真】		
		
【ひとことメモ】		
<p>❖牛肉ではなく手頃な豚肉を使って作った。青森県産のホタテとごぼうと糸コンを入れたので、食べごたえがあってご飯によく合う。ごぼうは腸の動きを高めてくれる。</p>		

※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。