



「<sup>がっこう</sup>かながわ<sup>しゅうがく</sup>学校給食<sup>むら</sup>夢<sup>ゆめ</sup>コンテスト」<sup>しょうかい</sup>紹介レシピ

<sup>なつやす</sup>夏休みの<sup>おうち</sup>チャレンジコーナーに<sup>しょうがく</sup>応募のあった<sup>しょうがく</sup>児童が考えた<sup>しょうがく</sup>レシピを紹介します。

# ぶたにくと、ゴロツとやさいの みそヨーグルトいため

ねんせい<sup>しょうがく</sup>1年生児童の考えた  
レシピです！

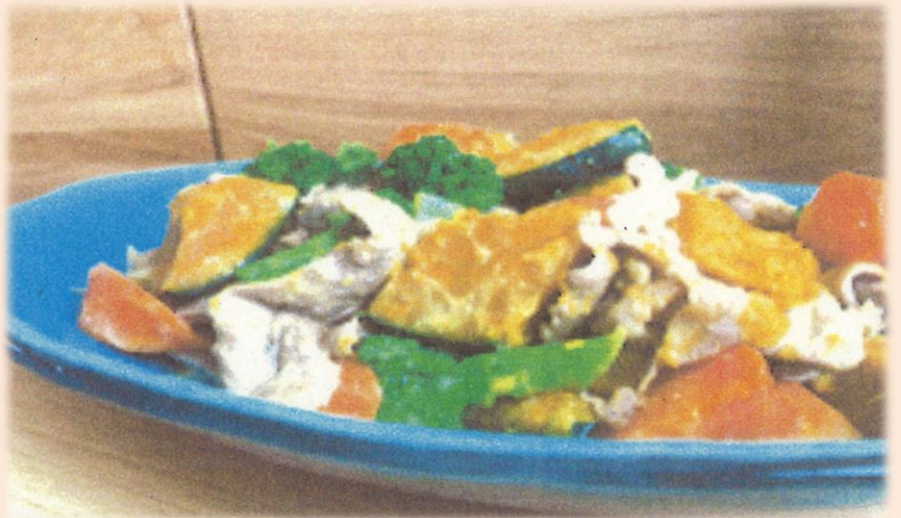


<sup>ざいりょう</sup>材料 (4人分)

ぶた <sup>にく</sup> 肉	160g
にん <sup>じん</sup> じん	1本
か <sup>ぼ</sup> ぼ <sup>ち</sup> ちや	4分の1
ブ <sup>ロッ</sup> コ <sup>リー</sup> リー	2分の1株
ご <sup>ま</sup> ま <sup>あ</sup> ぶ <sup>ら</sup> 油	大さじ1

《<sup>た</sup>れ》

たま <sup>ね</sup> ぎ (すりおろし)	大さじ3
し <sup>よ</sup> 酒	大さじ1
ヨー <sup>グル</sup> ルト (プレーン)	大さじ2
さ <sup>と</sup> とう <sup>糖</sup> 糖	小さじ1



つ<sup>く</sup>りかた

1. にん<sup>じん</sup>じんは乱切り、か<sup>ぼ</sup>ぼ<sup>ち</sup>ちやは2cm角切り、ブ<sup>ロッ</sup>コ<sup>リー</sup>リーは小房にわけます。
2. た<sup>ま</sup>ね<sup>ぎ</sup>ぎはすりおろし、Aと合わせてタレをつくっておきます。
3. にん<sup>じん</sup>じん、か<sup>ぼ</sup>ぼ<sup>ち</sup>ちや、ブ<sup>ロッ</sup>コ<sup>リー</sup>リーは電<sup>でん</sup>子<sup>し</sup>レンジで加<sup>か</sup>熱<sup>ねつ</sup>しておきます。
4. フライパンにご<sup>ま</sup>ま<sup>あ</sup>ぶ<sup>ら</sup>油をあたため、ぶ<sup>た</sup>た<sup>にく</sup>肉をいためます。にん<sup>じん</sup>じん、か<sup>ぼ</sup>ぼ<sup>ち</sup>ちやを加えます。
5. タレを入れて混ぜ、ブ<sup>ロッ</sup>コ<sup>リー</sup>リーを入れて完成！

<sup>かんが</sup>レシピを考えたおともだちにインタビュー！



メニューを<sup>かんが</sup>考えるときに工夫<sup>くふう</sup>したことや感想<sup>かんそう</sup>をおしえてください。

「このメニューのとくちょうや、アピールしたいことは？」

やさいを<sup>おお</sup>大きめにカットすることで、いろいろとたべごたえよくしました。  
おみそにヨーグルトでサッパリ、ごまあぶらのかおりでごはんがすすみます！



やさいを<sup>おお</sup>大きくカットしても火<sup>ひ</sup>が入るように、レンジでか<sup>か</sup>ね<sup>ねつ</sup>しました。か<sup>か</sup>ぞくに<sup>い</sup>意見をききながらつ<sup>つ</sup>くったので、たのしかったです。