

はま菜ちゃん料理コンクール

「はま菜ちゃん料理コンクール」は、横浜市内在住の小学生に横浜の野菜を使って、食べてみたい学校給食のメニューを募集しています。入賞した作品は横浜市の学校給食として各学校で提供されます。学校給食の実施時は、衛生面・作業面・調理法・食材の制限・栄養価・価格等に考慮しながら、入賞作品に近い形の献立にしています。

◆はま菜ちゃん献立シリーズ②◆

今日紹介したレシピは荒井副校長先生のお子さん作品です。(H28年度当時、小学2年生で最年少の受賞でした！)

今回は給食仕様のレシピではなく、料理コンクールのレシピで調理しました。

みなさんも、ぜひチャレンジしてみてください。



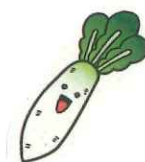
～はまなちゃんおかわりすぶた～ (料理コンクールレシピより)

材料 (4人分)

| | |
|-------|-------|
| だいこん | 1/4 本 |
| こまつな | 1~2 束 |
| にんじん | 1/2 本 |
| たまねぎ | 1/2 個 |
| ピーマン | 2 個 |
| 厚揚げ | 1 枚 |
| 豚肉 | 200g |
| サラダ油 | 大 2 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 小 1 |
| しょうゆ | 大 1 |
| さとう | 大 2 |
| ケチャップ | 大 2 |
| 酒 | 大 1 |
| 酢 | 大 3 |
| 中華の素 | 小 1 |
| 片栗粉 | 小 2 |

作り方

- 1 豚肉に下味Aをつける。
- 2 野菜と厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- 3 たれBを混ぜ合わせておく。
- 4 フライパンに油をひいて豚肉を炒める。炒めたら、いったんお皿にのせる。
- 5 たまねぎ、だいこん、にんじんを炒める。
- 6 火が通ったら、4の豚肉、ピーマン、こまつな、厚揚げを入れて炒める。
- 7 6に火が通ったら、たれを入れて混ぜ合わせて、火を通す。
- 8 とろみがついたら、できあがり。



☆ポイント☆

酢の量が絶妙で食欲がそそられます。



給食の献立では・・・

- ・厚揚げを湯通した後2cm角に切り、しょうゆ・さとう・水で別煮する。
- ・だいこん・にんじんは下ゆでする。
- ・豚肉を炒めながら下味をつけ、野菜を炒める。
- ・こまつなは2cmに切りゆでて、最後に入れる。
- ・ピーマンは不使用。
- ・酢が若干少なめで中華の素は不使用。
- ・切り方はだいこん1.5cmちょう、にんじん1cmちょう、こまつな2cm、たまねぎ1.5cm角、ピーマン1.5cm角(今回)厚揚げは2cm角。

