


優秀賞

令和4年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立	八戸盲	学校	中学部	3	学年
氏名	日渡 優花さん					
料理名	夏を乗り切れ！冷しゃぶサラダ					
レ シ ピ	【材料】(4人分)			【作り方】		
	食品名		分量(g)	① ドレッシングを作る。 りんごを皮ごとすりおろし、調味料を混ぜてレンジ約1分加熱後冷やす。 ② パプリカは4～5cm長の細切り、もやし・オクラと混ぜ合わせ、ふんわりラップして6分加熱する (半量にして3分ずつでもよい)。 ③ ②をザルに上げ、流水で冷やし、水気をしっかり切る。 ④ 耐熱皿に肉を広げ、酒を振りかけ、ふんわりラップをしてレンジで6分加熱する。赤かったら30秒ずつ追加加熱する。 ⑤ ④をザルに上げ、流水で冷やし、水気をしっかり切る。 ⑥ お皿に野菜を敷き、肉をのせ、食べる直前にドレッシングをかける。		
	もやし		200			
	赤パプリカ		20			
	黄パプリカ		20			
	オクラ		60			
	豚肉(しゃぶしゃぶ用)		240			
	酒		16			
	【りんごドレッシング】					
	酒		10			
みりん		12				
しょうゆ		24				
酢		12				
おろしにんにく		1				
りんご		60				
ゴマ油		3				
【ひとことメモ】			【写真】			
◆野菜と豚肉を別々にレンジにかけるので、食材の食感が生きています。 ◆手作りドレッシングは、りんごをたっぷり使用しています。						
			特-2   夏を乗り切れ！ 冷しゃぶサラダ			

※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。