



最優秀賞

令和7年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	八戸市立	豊崎小学校	第6学年
氏名	松本 ころろ さん		
料理名	ごぼうとちりめんじゃこの和風キッシュ		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① ごぼうとほうれん草は、それぞれ下ゆでしておく。 ② 鍋にオリーブ油を熱し、ごぼうと玉ねぎをしんなりするまで炒め、ちりめんじゃこ、ほうれん草を加え、炒め合わせる。 ③ ボールに卵、牛乳を混ぜ合わせ、塩・こしょうを加える。 ④ 耐熱容器に②を均等に広げ、③を流し入れ、チーズを散らす。 ⑤ オーブンで表面がこんがりするまで焼く。 ＊大量調理でスチームコンベクションオーブン使用の際は、180℃、蒸気20～30%で25分程焼く。
	ごぼう(ささがき)	80	
	玉ねぎ(スライス)	80	
	ちりめんじゃこ	30	
	ほうれん草	50	
	オリーブ油	8	
A	卵	150	
	牛乳	150	
	塩		
	こしょう		
	ピザ用チーズ	40	
			【写真】
【ひとことメモ】			
❖フライパンで作ったらうまいかなかったの で、オーブンの方がいいと思います。私はチー ズを少なめにしたけれど、もうちょっと多めに 入れほうがいいんじゃないかなと思います。			

※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。