

小学校の部

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 ベビーほたてとごぼうしぐれ煮

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	ベビーほたて	125	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。
	豚こま肉	250	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。
	片栗粉	3	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。
	ごぼう	150	④ ベビーほたてを加える。
	糸こんにゃく	100	⑤ 仕上げに小口切りねぎを加えて完成。
	しょうが(千切り)	15	
	サラダ油	12	
A	水	100	
	しょうゆ	54	
	みりん	54	
	砂糖	18	
	和風だしの素	5	
	万能ねぎ	5	



【ひとことメモ】

◆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。



※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。