

## 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	青森県立青森第一高等養護学校		第3学年
氏名	木津谷楓さん		
料理名	津軽の天津飯		
レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	けの汁の野菜水煮	250	① 洗米し、炊飯釜に水切りした米、一緒に混ぜたAを入れ、米の分量の線に合わせて水を加える。
	精白米	450	② けの汁の野菜水煮は水切りし、①に入れて一緒に炊く。
	A しょうゆ	20	③ 長ねぎは斜め切りにする。
	めんつゆ	20	④ 鍋に水、みりん、顆粒だしを入れて一煮立ちさせる。
	みりん	20	⑤ ④に味噌を溶き入れ、ほたて、しめじ、③を加え、2~3分煮る。
	酒	20	⑥ 卵をよく混ぜ、⑤に流し入れて火を通す。
	水	570	⑦ ②のけの汁の炊込みご飯を型抜きし、⑥を上にのせる。
	味噌(白)	20	
水	120		
みりん	15		
和風だしの素	5		
ベビーほたて	80		
長ねぎ	50		
しめじ	20		
卵	150		
【ひとことメモ】			
<p>❖ 最初はテレビで見た天津飯がおいしそうだと思ったことから考えました。中身は宝石箱のような料理をイメージしていましたが、家庭科で学習した津軽の代表的な郷土料理2つ(けの汁、貝焼きみそ)を組み合わせるのはどうかと思い付き、考えたレシピです。作って試食してみると、薄味の炊き込みご飯と貝焼きみそがとてもよく合い、おいしかったです。</p>			



※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。