

学校給食献立コンクール応募用紙

応募
区分

小学校・中学校

学校名
七城 学校

6 年 1 組 (ふりがな) 村上 鈴花 (むらかみすずか)

*保護者の応募の場合
保護者氏名

児童生徒との続柄

村上亜矢 母

料理名 水田ごぼうとれんこんのきんぴら

使用した菊池市
の食材

材料名

4人分の使用量(g)

作り方・切り方など

水田ごぼう 1本
れんこん 1本
にんじん 1.5本
糸こんにゃく 1ぶくろ
えごめ牛 150g
油 大さじ2
いりごま 大さじ2
塩 2ふり
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
ごま油 小さじ1

① レンコンとごぼうは切ったあと酢水につける。
② 人参は1本を3等分に切り、それぞれを細切りにする。
③ 糸こんにゃくは、3cmにカット。
④ 鍋に800ml程の水をふくとうさせレンコン、ごぼう、人参、こんにゃくを入れ、2分ほど茹でて、水を切る。
⑤ フライパンに油を入れ、お肉を入れて火が通るまで炒める。そのタイミングで残りの具材も炒める。
⑥ 火が通ったら塩、砂糖、しょうゆを入れて、水気がなくなるまで炒める。
⑦ 水気がなくなったら、ごま油、いりごまを入れ、2分間炒めてかんせい。

当てはまるものに「○」をつけてください。

① 献立コンクールに応募して、どう感じましたか。

(いくつ○をつけてもかまいません。)

1. 健康と食事は大切だと思った。
3. 料理を作るのが楽しかった。
5. その他 (

2. 菊池産の農産物についてわかった。
4. 食事について、家族の意見が聞けてよかった。

アンケートは以上です。ありがとうございました！

写真又はイラスト



この料理の特徴など

自分の大好きなれんこんのきんぴらを菊池のしょうがを使って
つくりました。