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 七城中 学校	1 年 2 組	(ふりがな) くどう ここね 児童生徒名 工藤 瑚々音
		※保護者の応募の場合 保護者氏名		児童生徒との続柄

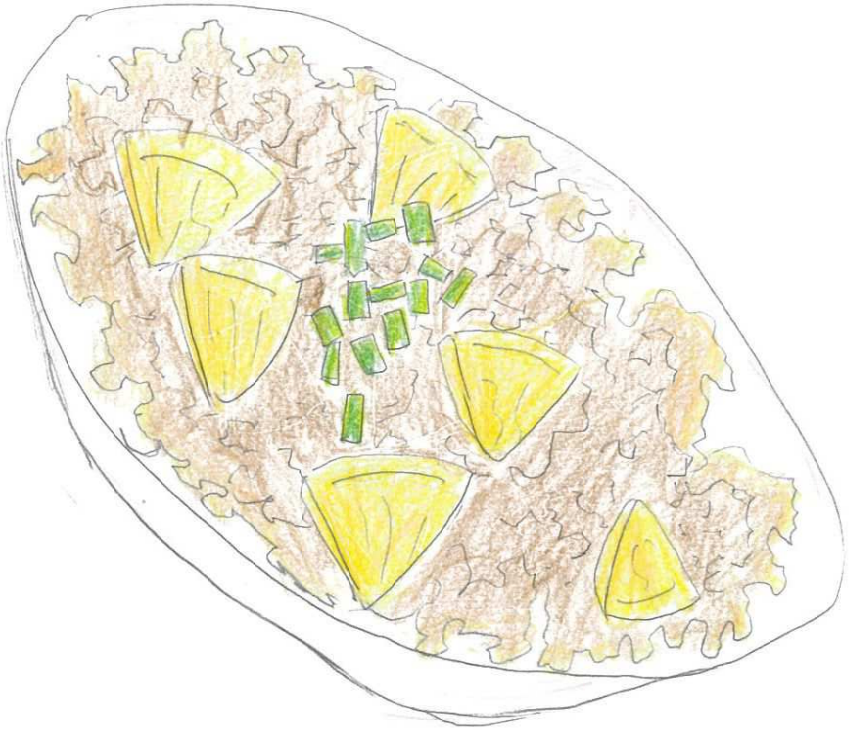
料理名	ごはんがススム！赤酒を使ったえこめ牛と大根の煮物
使用した菊池市の食材	えこめ牛、大根、ねぎ

材料名	4人分の使用量(g)
牛肉こま切れ(えこめ牛)	→ 300g
大根	→ 300g
砂糖	→ 大さじ3
しょう油	→ 大さじ4~5
赤酒	→ 大さじ3
みりん	→ 大さじ3
だし汁	→ 3カップ
ねぎ	→ お好み

作り方・切り方など

1. 大根は皮をむいて7mmほどの厚さのいちょう切りにする。
2. 鍋に大根をいれ、かぶるぐらいの水を入れて火にかけ、煮立ったら中火にして15分くらいゆでる。
3. ゆであがったら器に入れる。(お湯はすてる。)
4. 鍋に大さじ1のサラダ油を熱して、肉をいためる。少し赤みが残るくらいで砂糖を入れからめる。
5. 更に、しょう油、赤酒、みりんを加えてからめ、だし汁と大根も加えて中火で煮こむ。(アクがでたらとる。)
6. 15~20分煮こんだら火をとめる。30分以上そのまま置くと大根に味がしみておいしい。
7. 器に盛る。(お好みの量でねぎをトッピング)

写真又はイラスト



この料理の特徴など

- えこめ牛のうまみが大根にしみこんでとってもおいしい。
- 少し濃い目の味つけで、ごはんがすすむ!!

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。
(2) 菊池産の農産物についてわかった。
(3) 料理を作るのが楽しかった。
4. 食事について、家族の意見が聞けてよかった。
5. その他 (　　)

アンケートは以上です。ありがとうございました！