

令和 7 年度学校給食献立コンクール入賞作品

最優秀賞

料理名	「まごわやさしい」炊き込みご飯		
使用した菊池市の食材	水田こぼろ、にんじん、さまいも		
材料名	4人分の使用量(g)	作り方・切り方など	
米	2合	1お米をどぎあんづゆ、ツナ缶の 汁を入れてから2合の目盛り まで水を入れる	
あんづゆ	大さじ4(3倍の濃さ)		
油あげ	1枚	2材料を食べやすい大きさに 切る(さまいもは1センチ角 に切り水にさらした後に入 れる)	
ごま	大さじ1	3全ての材料を入れ炊飯 する	
かんそうひじき	大さじ1		
にんじん	1本	4仕上げにごまをかけて 完成	
ツナ缶	1缶		
えのき	80g程度		
さまいも	小1本		
水田こぼろ	80g		

