

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 ⑨	学校名 七城中学校	3年1組	(ふりがな) 児童生徒名 ほむら せい. 今村 い
	保護者	※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	ピーマンとえごめ牛の塩麹炒め			
使用した菊池市の食材	えごめ牛・ピーマン・にんじん			
材料名	4人分の使用量(g)	作り方・切り方など		
<ul style="list-style-type: none"> えごめ牛 塩麹 ピーマン にんじん 塩 酒 片栗粉 	<ul style="list-style-type: none"> 250g 大さじ2 120g 80g 小さじ1/2 大さじ1 小さじ1 	<ul style="list-style-type: none"> 5cm幅に切る。塩麹をかける。 細切り 細切り 塩麹・酒を混ぜる。 フライパンに油を入れ、強火で熱し、ピーマンとにんじんをいためる。 えごめ牛をいためる。 水溶性片栗粉を加える。 		
献立コンクールアンケート 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！				

写真又はイラスト



この料理の特徴など

○塩麹を使い、えごめ牛をやわらかくする
という工夫をした。

○にんじんを入れることで色どりを
良くした。