

令和 7 年度学校給食献立コンクール入賞作品

優良賞

料理名	えこめ牛と水田ごぼうの肉とうろこ	
使用した菊池市の食材	えこめ牛、水田ごぼう	
材料名	4人分の使用量(g)	作り方・切り方など
えこめ牛	300g	長ねぎ・みじん切り
水田ごぼう	約1本	玉ねぎ・うす切り
たまねぎ	200g(2分ほ)	ごぼう・1本切り
長ねぎ	約1本	少量米唐、酒、しょう油、水
サラダ油	大さじ1	をまぜてタレを作る。
少量米唐	大さじ1	牛肉、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ
酒	大さじ4	を油をひいたフライパンで
しょう油	大さじ4	いそめる。
水	150cc	色がついたらタレを
とうろこ	1丁	入れてにフめる。
		いいかんじになったら
		きたらとうろこを入

