

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	1年2組	(ふりがな) 児童生徒名	よしだ おさき 吉田 瑞希
			※保護者の応募の場合 保護者氏名	児童生徒との縁柄

料理名 えこめ牛とれんこんのフルコギ風

使用した菊池市の食材 えこめ牛、れんこん、ほうれん草、にんじん

材料名	4人分の使用量(g)	作り方・切り方など
えこめ牛	320g	①れんこんは皮をおい7幅5mmの半月切りにし、小麦粉小さじ2をまぶす。にんじんはせん切りにする。ほうれん草は4~5cmの長さで切る。牛肉にフルコギたれの材料をもみこみ、10分ほどおく。 ②フライパンにれんこん、にんじん、ほうれん草を広げ、牛肉を広げてのせる。水木さじ3を回し入れ、強火にかける。3分ほどしたら弱火にし、15分ほど蒸す。全体を混ぜて白いりごまをふる。
れんこん	300g	
にんじん	80g	
ほうれん草	80g	
コショウ	木さじ3	フルコギたれ
しょうゆ	木さじ2	
砂糖	木さじ1	
ごま油	木さじ1	
白いりごま	木さじ1	
小麦粉	木さじ4	

菊池市給食センター

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ましたか。(いくつ○をつけてもかまいません。)
- 健康と食事は大切だと思った。
 - 菊池産の農産物についてわかった。
 - 料理を作るのが楽しかった。
 - 食事について、家族の意見が聞けてよかった。
 - その他 ()

アンケートは以上です。ありがとうございました!

写真はイラスト



この料理の特徴など

菊池のものをたくさん使って、ごはんに合うおかずを作ったこと