

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	七城学校	学年	2年	組	2組	(ふりがな)	いれど市(にニ)
		児童生徒名	石澤 悠理	児童生徒との続柄	児童生徒との続柄				
		※保護者の応募の場合	保護者氏名						

料理名	野菜たっぷり！和風シチュー									
使用した菊池市の食材	はくさい/にんじん/たねごぼ/大根									
材料名	4人分の使用量(g)	作り方・切り方など								
白菜	200g	白菜は3cm幅に切り、大根とにんじんは皮を剥き、いちょう切りにする。たねごぼは薄切りにし、鶏むね肉は一口大に切りす。								
大根	100g									
にんじん	1/2本									
鶏むね肉	150g	鍋を中火で熱し、(A)を入れて炒めす。								
薄力粉	大さじ3	全体に油が回し、鶏むね肉の色が変わったら弱火にし、薄力粉を加え、粉っぽさが無くなるまで炒めす。								
しょうゆ	小さじ1	牛乳を少しおろし、おろしたものを(1)と混ぜ、(2)を混ぜ、(3)を加え、味を整え、完成								
(A)有塩バター	10g									
(A)ホリホ	小さじ1									
(B)水	500ml									
(B)顆粒だし	大さじ1									
塩こしょう	少々									

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。)

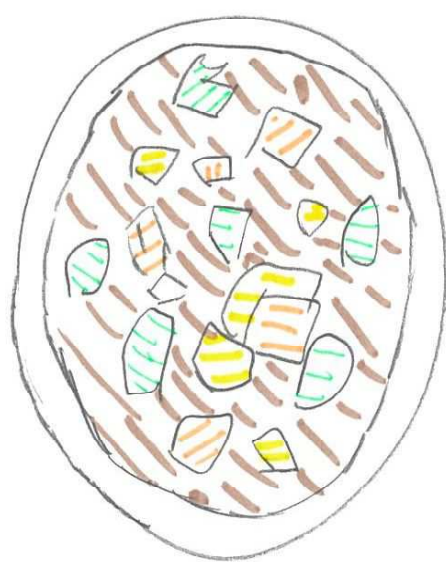
1. 健康と食事は大切だと思った。 2. 菊池産の農産物についてわかった。

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

菊池の農作物をたくさん入れて出来たシチューなのでおいしいと思います。ルークが無くても簡単に作れるレシピだから作りやす〜と思います。