


学校給食レシピコンテスト

(記入例)

ふりがな	あんきゅー	☎電話番号	0566-76-4700
氏名	安 給	学校名	安城学校給食小学校 (5 学年)
または職業		年齢	11 歳
住所	〒446-0061 安城市新田町吉池 7 1 番地		
E-mail	kyushoku-jimusho@city.anjo.aichi.jp		

※審査員がレシピを再現するため連絡することがあります。
 ※グループで応募する場合は代表者で記入し、別紙で全員の住所、氏名、年齢を添付して下さい。

	地場産物
	チンゲンサイ

《アピールポイント》
 錦糸卵の作り方を工夫しました。皿にラップを貼り、その上に溶いた卵をのせてレンジで温めると厚さのちょうど良い卵焼きができ、千切りにすると簡単に錦糸卵が完成します。
 錦糸卵の黄色とチンゲンサイの緑で色合いもきれいで、にんにくやごまの香りもよく、一味唐辛子の辛さもあり、野菜やお肉と一緒にご飯がたくさん食べられます。家族みんなが大好きなうちの自慢のレシピです。

料理名	チンゲンサイたっぷりビビンバ
-----	----------------

《材料名》	《1人分 g》	《材料名》	《1人分 g》
牛肉千切り	40 g	おろしにんにく	0.1 g
干しいたけ	0.8 g	サラダ油	適量
緑豆もやし	30 g	一味唐辛子	適量
チンゲンサイ	25 g	ごま油	0.8 g
黒いりごま	0.8 g	卵	1/2個
濃口しょうゆ	5 g		
砂糖	2 g		

《作り方》

- ①干しいたけは十分に戻して水をしぼり、薄くスライスする。
- ②チンゲンサイともやしは茹でてから水をしぼる。
チンゲンサイは2 cmに切る。
- ③溶いた卵をラップを貼った皿にのせてレンジで温めて、薄焼き卵を作り、それを細切りにして錦糸卵を作る。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ牛肉を炒める。火が通ったら、おろしにんにく、一味唐辛子を入れて少し炒める。
- ⑤香りが立ったら干しいたけ、砂糖、しょうゆを加えて焦げないように弱火で炒める。
- ⑥②のチンゲンサイともやしを加えて炒める。
- ⑦しいたけに火が通ったら火を止めて、黒ごまとごま油を加える。
- ⑧ごはんの上に⑦を乗せて、その上に③の錦糸卵を添えたらできあがり。

書ききれない場合は別紙に書いてください。