

メニュー部門



入賞 南中学校 たけうちしんた 竹内真太 さん

「小松菜をとうもろこしソースと共に」

テーマ：苦手な小松菜を克服する



令和6年3月14日の給食で提供しました

材料(4人分)

・豚ばら肉	150g
・小松菜	130g
・しいたけ	120g
・ねぎ	80g
・水	200ml
・鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
・とうもろこし	60g
・水溶き片栗粉	適量



作り方

1. 豚ばら肉に塩・こしょうをかけて、フライパンで炒める。
2. 肉に火が通ったら、そこに食べやすい大きさに切った小松菜、しいたけ、ねぎを加えて炒め、火が通ったら皿に盛る。
3. 別の鍋に水200mlを沸かし、そこにとうもろこしを加える。
4. 鶏がらスープと塩で味を調べ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 最後に皿に盛った肉と野菜に4. をかけて味をなじませたら出来上がり。

真太さんからのアピールポイント

小松菜に含まれるカルシウムの吸収をよくするため必要なビタミンDを含む「しいたけ」を加えました。とうもろこしの餡を後から混ぜることで、野菜のシャキシャキ感を残し、小松菜が苦手な人でもとうもろこしの甘みと一緒にすることで、食べやすくなるよう工夫しました。