

メニュー部門



「ブロッコリーのバターソテー」



入賞 美南小学校

さがら あさひ
相良 麻陽 さん

テーマ：ブロッコリーが苦手な人でも
食べられる料理

令和7年3月4日の給食で提供しました

材料(4人分)

- ・ブロッコリー 1株
- ・まいたけ 1袋
- ・スイートコーン 80g
- ・ツナ缶 70g
- ・バター 20g
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、水で良く洗う。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで600W・3分加熱する。加熱後はキッチンペーパーで水気を取る。
- ② まいたけは、石づきを取ってほぐす。
- ③ フライパンに、バターを入れて火にかけて、バターが溶けたらブロッコリー、まいたけ、ホールコーン、ツナ缶を炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、調味料を加えてさっと炒める。

麻陽さんからのアピールポイント

- ・炒める時は、ブロッコリーが粉々にならないように優しく混ぜました。
- ・バターを少し溶かしてフライパンに広げ、バターの風味が全体にまわるように作りました。

※材料やレシピはご本人のオリジナルを掲載していますが、学校給食で提供する際は給食用にアレンジしています。