

# メニュー部門



ひきばよしも  
優秀賞 栄小学校 引場義友 さん

## 「吉川カラフル混ぜご飯」

テーマ：見た目もきれいなさっぱり塩味



令和6年1月29日の給食で提供しました

※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。

### 材料(4人分)

・ブロッコリー	150g
・豚ひき肉	150g
・にんじん	1/2本
・黄パプリカ	1/8個
・赤パプリカ	1/8個
・長ねぎ	1/6本
・玉ねぎ	1/4個
・コーン缶	40g
・にんにく	1/2片
・サラダ油	大さじ1
☆鶏がらスープの素	大さじ1
☆料理酒	大さじ1/2
☆塩・こしょう	少々
☆砂糖	小さじ2
☆しょうゆ	小さじ1/2

### 作り方

1. ブロッコリーを小さく小分けにする。くきも皮をむいて使う。鍋に湯を沸かしブロッコリーを3分間、切ったパプリカは10秒茹で、ざるにとって冷ます。
2. にんにく、長ねぎ、玉ねぎはみじん切りに、にんじんは5ミリの角切りにする。ブロッコリーは粗みじんに切りにし、くきの部分は角切りにする。パプリカは1センチの角切りにする。
3. フライパンにサラダ油を入れ、長ねぎとにんにくを香りが出るまで弱火で炒め、ひき肉を入れ、火が通ったら余分な油をキッチンペーパーでふき取る。そこに玉ねぎとにんじんを入れしっかり炒める。
4. ☆の調味料を入れて味を付ける。しょうゆは直接具材にかからないようにフライパンに入れる。
5. ゆでて切っておいたブロッコリー、パプリカとコーンを入れ混ぜ合わせる。最後に塩を入れ、味を調える。

### 義友さんからのアピールポイント

味を塩味にした理由は、色がきれいだから。ブロッコリーとパプリカは色をきれいに見せるため下ゆでをして、炒める時間を短くするなど、味や見た目が一番よくなるよう野菜それぞれの大きさにこだわりました。

