

給食の新しいメニューを考えてみよう！

新メニューコンテスト



●魚津市立 西部中学校 1年 2組 氏名 ^こ小 ^{まえ}前 ^{たい}大 ^{せい}惺

●料理名： ご飯がすすむ、
やわらか豚肉のみそ漬け

●料理の種類： **主菜**・副菜・汁物・デザート

●材料名：

使用する魚津産食材 (リストの中から選ぶ)

・梨 ・玉ねぎ

その他

・豚肉 ・砂糖 ・みそ ・酒
└──────────┘
【A】

●作り方：

- ①梨と玉ねぎをすりおろす。
- ②①と豚肉を合わせてしばらく時間を置く。
- ③②に【A】を混ぜ合わせてしばらく味をなじませる。
- ④グリルで焼く場合
→豚肉についた味噌を少し落として焼く。
フライパンで焼く場合
→豚肉についた味噌を少し落として油を引いたフライパンで炒める。

★工夫したところ・ポイント

梨の酵素を使って肉をやわらかくした。

使用する材料を少なくして7大アレルギー不使用で安心して食べられるようにした。

★料理の完成写真



【メニューを考えたときのポイント】

- ① 11～12月の給食に出るメニューなので、秋や冬をイメージして考えよう。
- ② 給食は、決められた金額で材料を用意しています。高級な食材はひかえよう。
- ③ 幼稚園児(3歳)から中学生までが食べる給食だよ。

