

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 星の杜小学校 6年 2組 氏名 ^よ米 ^や山 ^り莉 ^お央

●料理名: タラと冬野菜の
酢豚風

●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)

・玉ねぎ ・梨 ・れんこん
・じゃがいも

その他

・白身魚(切り身 タラ) ・にんじん
・ブロッコリー ・塩 ・片くり粉 ・油
【甘酢あん】
・酢 ・しょうゆ ・さとう
・ケチャップ ・お酒 ・みりん

●作り方:

- 〔れんこんは皮をむき、よい大きさに切ったあと、水にさらして水けをきっておく。〕
- ①野菜と梨は全部よい大きさに切り、梨以外の野菜を全て油であげる(すあげする)か、ゆでたりいためたりして火が通ればOK!
 - ②タラをひと口大に切り、塩・こしょうをして、片くり粉をつけて油であげる。
 - ③フライパンに、よく混ぜた【甘酢あん】を入れて中火で熱し、フツフツしてきたら、①、②、梨を入れて混ぜ合わせ、水とき片くり粉を流し入れ、とろみがつき全体にタレがなじんだらできあがり😊

★工夫したところ・ポイント

- ・秋、冬の魚津産食材をたっぷり使ってバランスのよいメニューにしました。
- ・ピーマン⇒ブロッコリー、パイナップル⇒梨(りんご)、たけのこ⇒れんこん、豚肉⇒タラ } の秋、冬食材にアレンジしました。
- ・魚津産食材のリストにある、梨⇒りんご、じゃがいも⇒さつまいもにしたり、しいたけ、きくらげ、とうがん、だいこん、かぼちゃ、ブロッコリーのしん、さといもなど入れても美味しいよ♪(下味におろしにんにくも♡)
- ・お肉ではなくタラにしたことであっさりとしてお肉に負けず美味しかった! 梨は食感や風味がよく思っていたよりとっても美味しかったです!!

★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。

