

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 東部中学校 1年 3組 氏名 ^{なか}中 ^{さか}坂 ^{あか}朱 ^り里

●料理名： 魚津産野菜の
ハンバーグ

●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)

・れんこん ・玉ねぎ ・大豆

その他

・ひき肉 ・にんじん ・たまご
・パン粉 ・牛乳 ・ケチャップ
・マヨネーズ ・塩 ・こしょう

●作り方：

- ①れんこん、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ②みじん切りした野菜をいためる。
- ③いためた野菜、ひき肉、ケチャップ、たまご、パン粉、牛乳、マヨネーズ、塩、こしょうをいれてこねる。
- ④こねたものを丸めて、焼く。

★工夫したところ・ポイント

- ・野菜のシャキシャキとした食感をだしたこと。
- ・野菜をたっぷり使ったこと。

★料理の完成写真



【メニューを考えるときのポイント】

- 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。

