

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 3組 氏名 <sup>なか</sup>中 <sup>がわ</sup>川 <sup>み</sup>心 <sup>ひろ</sup>優

●料理名： 鶏肉と里芋の  
ユーリンチー

●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)

・さといも ・白ねぎ ・にんにく

その他

・とりむね肉 ・片栗粉 ・サラダ油

**【A】**

・酒 ・しょうゆ ・酢 ・ごま油  
・さとう ・はちみつ ・しょうが

●作り方：

- ①とり肉と里芋を切って、下味をつける。  
(しょうゆ、酒、しょうが、にんにく)
- ②片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③白ねぎとにんにくをみじん切りにして、  
フライパンにごま油を入れて炒める。  
【A】を加えてタレを作る。
- ④皿にとり肉と里芋をもりつけ、タレを  
かける。

★工夫したところ・ポイント

- ・魚津産のねぎとにんにくをごま油でサツといためて、くさみをおさめた。
- ・とり肉とさといもに下味をつけたので、味がしっかりとついておいしく仕上がった。

★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。

