

「おもてなし料理コンテスト」

学校給食で活用された応募レシピ

H23. 6. 7(火) 関市学校給食センター

ごはんの部

作品名	具たくさんかやくご飯 ふろふき大根風仕上げ
応募者氏名	布施 陸弥 (ふせ りくや)
県産食材	奥美濃古地鶏、にんじん、しいたけ



◆使用材料 4人分

材 料 名	数 量	材 料 名	数 量
米	2合	㊶	
大根	70g	だし汁	360ml
にんじん	25g	薄口しょうゆ	大さじ1と3分の1
ごぼう	50g	みりん	大さじ3分の2
しいたけ	3枚	酒	大さじ3分の2
油揚げ	小1枚		
鶏のひき肉	70g	大根	500g
下味		だし汁	2カップ
にんにくの薄切り	少々	塩	少々
めんつゆ	20ml	しょうゆ	適量
サラダ油	5ml	みつば	7g

◆作り方

- ①米をよくとぎ、ざるに上げておく。
- ②大根とにんじんは皮をむきせん切り。ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、斜めに薄切り。しいたけは軸を除き薄切り。
- ③油揚げは油抜きし縦半分に分けてから細切り。鶏ひき肉は下味をつけてよく混ぜる。
- ④米を炊飯器の釜に入れ、㊶を加え混ぜ、ひき肉を加えよくほぐし、油揚げと野菜類を加えて炊く。
- ⑤大根の中身をくり抜き、だし汁、塩、しょうゆで煮て、その中に㊴を詰め、みつばを添える。