

第17回ひのっ子シェフコンテスト

銅賞受賞作品

「じゃがいもの野菜ゴロゴロスープがけ」



作り方

- ①じゃが芋を洗って皮をむく。
- ②もう一度洗って一口大に切る。
- ③柔らかくなるまでゆでる。(しおを入れる)
- ④茹でている間にキャベツ、ブロッコリー・ベーコンを切ってしめじをほぐす。
- ⑤じゃが芋をざるに取り、湯を切ってつぶす。
- ⑥フライパンに油を入れて熱し、ベーコン・キャベツ・しめじ・ブロッコリーの順に炒める
- ⑦トマト缶と水と鶏がらスープを入れ約5分煮込む。
- ⑧煮込んでいる間に梨の皮をむきすりおろす。
- ⑨すりおろした梨の実をフライパンに入れよく混ぜる。
- ⑩しお・こしょうを入れ、味を整える。
- ⑪つぶしたじゃが芋をお皿に盛り付け、野菜スープをかけて**完成!**

材料 (4人分)

梨	120g	ベーコン	40g
ブロッコリー	150g	じゃがいも	500g
キャベツ	200g	しめじ	130g
油	大さじ1 (12g)	カットトマト缶	1缶(400g)
鶏がらスープ	大さじ1 (7g)	しお	小さじ1 (じゃがいもをゆでるよう)
水	カップ1	しお、こしょう	少々



ポイント
ブロッコリーのじくも入れ、コリコリ食感を出した所です

～私たちが考えました～

豊田小学校 四年生



かめい ひなき
亀井 陽菜紀さん

たけうち ほのか
竹内 穂花さん

日野産食材を使ったポイント

すりおろした梨を、かくし味で入れたところです。



「ひのっ子シェフコンテスト」は、小学生を対象に学校給食で食べたいメニューを考案してもらい、食べることや食材の大切さを感じることで、食への関心を高め、心身共に健康な子どもを育てることを目的として毎年開催しています。