

学校給食レシピコンテスト 応募用紙

料理名	リンと里芋のリテー	
使用材料と必要な分量 (4人分)	材料名	分量
	里いも	31個
	じゃがいも	大1個
	玉ねぎ	1/2個
	リン缶	小1缶
	フロッキー	ハーフ
マヨネーズから下はAです。(マヨネーズもA。)	マヨネーズ	大さじ1と1/3
	レオ	少々
	こしょう	少々
	粉チーズ	小さじ2
作り方	<p>①里いもは皮をむいて半分に切り、そのうち半量はさらに半分に切り(4割りりになる)、それぞれ水で洗います。じゃがいもは皮をむいて厚めのいちよう切りにし、水に軽くさらします。</p> <p>②耐熱性の器に半分に切った里いもを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱します。取り出して4割りりの里いもとじゃがいもを加え、さらに2分加熱します。あとで火が通る程度で大丈夫です。</p> <p>③玉ねぎはくし形に切ります。</p> <p>④フライパンにオリーブ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら</p>	
作り方	<p>②を加えてじっくり火が通ります。ほんのり焼き色がついたらリン缶を汁ごと加え、A(マヨネーズから下)を加えてよく火が通るまで味をなじませます。</p> <p>⑤器にもり、粉チーズをかけます。フロッキーも。</p>	
レシピの紹介エピソード	<p>エネルギー...171kcal たんぱく質...5.2g カルシウム...33mg 食塩相当量</p> <p>※料理のポイント・コツ、レシピの紹介などを記入してください</p>	
応募者情報		0.4g
学校名・学年	館林市立 第一 学校 第5学年 (保護者、 <u>教職員</u>)	
氏名	青木 心奏 (あおき こな)	
連絡先電話番号		
【応募先】	<p>学校へ提出または学校給食センターへ郵送・持参 〒374-0026 館林市新宿一丁目2-20 館林市立学校給食センター</p>	



※ 写真です



※保護者が応募する場合は、お子さんの学校名・学年を記入し保護者に〇を、教職員は学校名を記入し、教職員に〇をつけてください。
※この用紙にご記入いただいた個人情報、この企画目的以外には使用いたしません。