

最優秀賞

令和7年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	八戸市立 豊崎小学校		第6学年
氏名	松本 こころさん		
料理名	ごぼうとちりめんじゃこの和風キッシュ		
レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	ごぼう (ささがき)	80	① ごぼうとほうれん草は、それぞれ下ゆでしておく。
	玉ねぎ (スライス)	80	② 鍋にオリーブ油を熱し、ごぼうと玉ねぎをしんなりするまで炒め、ちりめんじゃこ、ほうれん草を加え、炒め合わせる。
	ちりめんじゃこ	30	③ ボールに卵、牛乳を混ぜ合わせ、塩・こしょうを加える。
	ほうれん草	50	④ 耐熱容器に②を均等に広げ、③を流し入れ、チーズを散らす。
	オリーブ油	8	⑤ オーブンで表面がこんがりするまで焼く。
	A 卵 牛乳 塩 こしょう ピザ用チーズ	150 150 40	* 大量調理でスチームコンベクションオーブン使用の際は、180℃、蒸気20～30%で25分程焼く。
			【写真】
			
【ひとことメモ】			
<p>❖フライパンで作ったらうまくいかなかったので、オーブンの方がいいと思います。私はチーズを少なめにしたけれど、もうちょっと多めに入れほうがいいんじゃないかなと思います。</p>			

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。