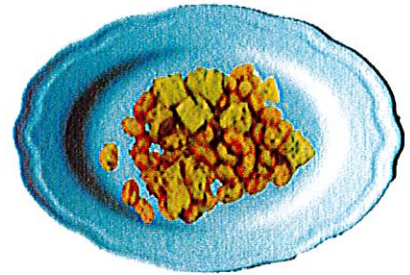


「給食レシピコンクール」応募用紙

作ってみた人は写真を
貼ってください

学校名 三芳中 学校
1 年 5 組 名前 三芳 花子



できあがりの絵

1. 料理の名前

青のり 里いも ビーンズ

2. 料理に入れる「三芳やさしい」に○をつけましょう

さつまいも・さといも・こまつな

- ・11月が旬の食材が入っていますか？
- ・彩り（料理の華やかさ・見た目）はきれいですか？

3. 料理に入れる食材と味つけ

《食材》

里いも
大豆
青のり
13粟粉

《味つけ》

みそ味？ しょうゆ味？ など

のり塩味

4. 作り方

切り方は？

調理方法（煮る・焼く・揚げるなど）も書いてね

《切り方》

里いも … 1.5cm角切り
大豆 … そのまま

《調理の順番》

- ※ 大豆はゆでたものを使う
- 1. 里いもと大豆に13粟粉をまぶして揚げる
- 2. 青のりと塩で作った「のり塩」をまぶす
- 3. 皿にもりつけて完成

5. この料理のイチオシポイント

煮物にすることが多い里いもを揚げたところ。家族みんなが食べやすい
のり塩で味付けをして、大豆もパリパリ食べやすくなるように工夫しました。