

かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙

がっこうめい 学校名	がくねん・くみ 学年・組	秦野養護 ^{がっこう} 学校	2年	1組
---------------	-----------------	-------------------------	----	----

(ふりがな)	すずき まこと
--------	---------

しめい 氏名	鈴木 誠
-----------	------

おうぼ 応募する部門	①か②のどちらかに○をつける ①栄養バランス ②地場産物
---------------	------------------------------------

メニュー名	3種のライスフロック
-------	------------

材料名 硬めに炊いたご飯180g
 玉ねぎ 1/2個 にんじん 1/3本
 鶏挽き肉 50g ベーコン 30g
 ショレットチーズ 適量 バター 30g
 A(塩こしょう 適量
 B(ケチャップ 大さじ2
 塩こしょう 少々
 C(ケチャップ 大さじ1
 ソース 小さじ2
 カレー粉 大さじ1
 バッター液・パン粉・揚げ油 適量



このメニューの特徴やアピールしたいことを書いてください。
 炭水化物、タパク質、野菜、乳製品が一度に取れるメニューにしました。
 Aの調味料とベーコンと野菜でピラフ味、Bの調味料と鶏挽き肉と野菜でチキンライス味、Cの調味料と鶏挽き肉と野菜でチキンカレー味の3種類にしました。

メニューを考える時に工夫したこと、メニューを考えてみた感想を書いてください。
 野菜や調味料から出る水分を計算し、ご飯を硬め炊くことで衣付けの時揚げる時くずれないようにしました。
 給食調理場の大量調理で調理しやすい揚げ物にしました
 大量調理の時衣がはがれずいように、小麦粉→卵→パン粉ではなく、
 バッター液→パン粉にしました