【小学生の部】
一般投票１位

柳東小学校　４年　濵　陽向さん

ぶちうマーボーどうふ



◎作品のアピールポイント

かたくりこのかわりに、なめこでとろみをつけました。しお味で小さい子でも食べられます。

◎試食モニターのコメント

・なめこでとろみを付けるアイデアがよいです。
・ごぼうとトマト入りで工夫されており、やさしい味付けで新感覚のマーボーどうふでした。
・うす味で栄養満点な感じです。

学校給食賞

材　料（４人分）

もめんどうふ・・・・320ｇ
ぶたひき肉・・・・・200ｇ
おろししょうが　・小さじ１
ごぼう・・・・・・・100ｇ
トマト・・・大１個(200ｇ)
なめこ・・・1ふくろ(100ｇ)

☆
ねぎ・・・・・・・・10ｇ
ごま油・・・・・小さじ１
水・・・・・・・・・80ml
とりがらスープのもと
・・・大さじ１

作り方

①もめんどうふはサイコロじょうに切る。
②ごぼうは皮をこそぎ取り、ささがきにして水にさらす。トマトは一口大に切り、ねぎは小口切りにする。なめこは水でさっとあらう。
③なべにごま油を熱し、ひき肉としょうがをいためる。
④③にごぼうを入れて３分くらいいため、トマトを加えてさっといためる。
⑤なめこと☆を加えてトマトがくずれるくらい、にこむ。
⑥⑤にとうふを加え、３分ほど加熱する。器にもり、ねぎを中央にのせる。