



令和4年度 教育委員会賞



## 小松菜とトマトのピザライス

### ☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

小松菜やトマトなど地場産食材をたくさん使いました。ピザが好きなので、ご飯にも合うよう工夫しました。



地場産食材  
小松菜  
トマト

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】
ご飯	880g	① たまねぎはみじん切り、トマトは2cm角切り、チーズは5mm角切りにする。小松菜は1cm幅に切り、ゆで、水出し、水気を切る。 ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、ガーリックを炒め、あく、油をとる。 ③ たまねぎ、トマトを入れ、炒める。 ④ Aで調味し、小松菜を入れ、水分がなくなるまで炒める。 ⑤ バジル、チーズを入れ、混ぜる。 ⑥ 塩、洋こしょうで味をととのえる。  ※ 出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。
鶏ひき肉	80g	
ガーリックパウダー	少々	
サラダ油	小さじ1	
たまねぎ	200g	
小松菜	40g	
トマト	160g	
A トマトケチャップ	大さじ1と1/3	
コンソメスープのもと	小さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
バジル	少々	
チーズ	30g	
塩・洋こしょう	少々	

### 【審査員のコメント】

小松菜やトマトの存在感もしっかりあり、食材のよさを生かすことができています。トマトが苦手な人も、この献立ならおいしく食べられそうです。