



令和5年度 学校給食協会賞



地場産野菜のピザソース

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

おすすめポイントは、彩りと栄養のバランスがよいところです。

パンにのせるとピザトースト、ごはんのにのせるとケチャップライスになります。



地場産食材
ブロッコリー
キャベツ

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
食パン	4枚	① プレスハム、キャベツは1cm角切りにする。ブロッコリーは茎を3cm程度残してひとくち大に切り、ゆで、水冷し、水気をきる。とうもろこし缶は水気をきる。チーズは5mm角切りにする。 ② サラダ油を熱し、プレスハム、キャベツ、とうもろこしを入れ、炒める。 ③ Aで調味し、ブロッコリーを入れ、水溶き片栗粉を入れ、炒める。 ④ チーズを入れ、混ぜる。 ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。 ※ 出来上がった具をパンにのせて食べます。	
プレスハム(厚切り)	60g		
キャベツ	140g		
ブロッコリー	80g		
とうもろこし(ホール)缶	40g		
サラダ油	小さじ1		
A	トマトピューレ		60g
	トマトケチャップ		大さじ1と1/3
チーズ	25g		
〈水溶き片栗粉〉			
片栗粉	大さじ1		
水	大さじ1		
塩・洋こしょう	少々		

【審査員のコメント】

パンにのせてピザ風にするという、今までにないアイデアでパンがおいしく食べられそうです。また、ご飯に混ぜてケチャップライスとしても食べられる、工夫の凝らされた献立です。