



令和6年度 中学生「スチコン部門」JA北九賞



厚揚げの彩りチーズ焼き

☆☆おすすめポイント☆☆

地場産野菜のブロッコリーとトマト缶を使い、彩りよく仕上げました。

また、厚揚げにベーコンとチーズを組み合わせることで、ボリューム感を出しました。



地場産食材
ブロッコリー

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】
ベーコン	20g	① ベーコンは5mm幅に切る。厚揚げは1.5cm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。 ② 調味料A、厚揚げ、ベーコン、ブロッコリー、トマト缶を混ぜ合わせる。 ③ 耐熱皿に②を入れ、シュレットチーズをのせる。 ④ 200℃に温めたオーブンで焼き目がつくまで20分程度焼く。 ※ トースターで焼く場合は、1000Wで焼き目がつくまで20分程度焼く。
ブロッコリー	80g	
トマト(角切り) 缶	20g	
厚揚げ	160g	
シュレットチーズ	25g	
A	トマトケチャップ	
	ガーリックパウダー	
	塩・洋こしょう	

【審査員のコメント】

ボリュームがあり、食材の味が引き立つ味付けになっています。

また、彩りがよく、さっぱりとした味付けで、野菜が苦手な子どももおいしく食べられそうです。