

作ってみよう！コンテスト最優秀作品

朝から碧南をまるごといただきます！



	<材料 3人分>	<作り方>
碧南ピザ	食パン 8枚切り 3枚 しらす 大さじ3 きざみのり 3g 葉ねぎ 1本 ミニトマト 6個 ピザ用チーズ 40g 赤しそ粉 小さじ1 マヨネーズ 30g	① 食パンを麺棒で軽くつぶす。 ② パンにマヨネーズを塗る。 ③ しらすを散らす。 ④ きざみのりを散らす。 ⑤ 葉ねぎを小口切りにして散らす。 ⑥ ピザ用チーズをのせる。 ⑦ トースターで5分焼く。 ⑧ 赤しそ粉を散らす。 ⑨ ミニトマトを飾る。
碧南ミルフィュー	なす 1/2本 トマト 1個 玉ねぎ 1個 スライスベーコン 6枚 青じそ 3枚 青じそドレッシング 大さじ3 塩こしょう 少々 オリーブオイル 大さじ2	① なすは5mmの厚さに切る。トマト、玉ねぎは5mmの厚さの輪切りにする。 ② 青じそは千切りにする。ベーコンは半分に切る。 ③ フライパンにオリーブオイル大さじ1/2ひいて、ベーコンを両面焼く。 ④ オリーブオイル大さじ1を入れて、なすを両面焼く。 ⑤ フライパンにオリーブオイルを大さじ1/2ひいて、玉ねぎを両面焼く。 ⑥ 皿に、トマト、ベーコン、なす、玉ねぎの順に2回繰り返し重ねて盛る。 ⑦ 青じそをトッピングして、青じそドレッシングをかけ、縦半分に切る。
碧南チャウダー	にんじん 1/2本 ジャがいも 1/2個 白菜 1枚 キャベツ 1枚 落花生(水煮) 30g とうもろこし(水煮) 30g 水 800cc コンソメ 15g 塩 10g 牛乳 200cc バター 10g 小麦粉 15g 砂糖 10g 葉ねぎ 1本	① にんじん、じゃがいもの皮をむき、1cmのサイコロ状に切る。 ② 白菜とキャベツを2cm角に切る。 ③ 鍋に水800ccを入れて火にかけ、にんじん、じゃがいもを入れ、柔らかくなるまで煮る。 ④ フライパンにバターを入れて溶かし、小麦粉を入れ、混ぜる。牛乳を少しずつ入れ、クリーム状にする。 ⑤ ③に白菜とキャベツを入れて、くったりしたら落花生(水煮)ととうもろこし(水煮)を入れる。 ⑥ ④のクリームを鍋に入れてコンソメ、塩、砂糖で味をつける。 ⑦ 葉ねぎを散らす。

※碧南市産の食材は**太字**になっています。

3月～7月にかけて、給食に受賞作品が登場します。どの料理が出てくるのか、お楽しみに！

