

## 特別賞

受賞者	いとう りょうすけ 伊藤 涼介さん（総合技術高等学校・第3学年）
メニュー名	濃厚！黒鯛のシチュー
レシピ紹介	おいしく魚と野菜を食べ、好き嫌いをなくしてもらいたいという願いを込めて、レシピを考えました。
材 料	バター…20g 小麦粉…大さじ2 牛乳…80cc コンソメ…小さじ1 塩・こしょう…少々 水…250cc にんじん…1/2本 ほうれん草…1束 黒鯛…80g じゃがいも…2個 玉ねぎ…1個
作 り 方	①にんじんは乱切り、ほうれん草は2cm幅、玉ねぎはくし切り、じゃがいもは角切りにする。 ②玉ねぎをバターで炒める。 ③小麦粉を入れ、なじませる。 ④別の鍋に、水と下ゆでしたほうれん草と①の野菜、一口大に切った黒鯛を入れ、約15分間、加熱する。 ⑤④に③を入れて混ぜる。 ⑥コンソメを入れ、塩・こしょうで調味する。 ⑦牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。