

②

優秀賞

竹原かぐや巻き

夜船 真大 第3学年 忠海中学校

アピール
ポイント

砂糖の代わりにアヲハタのジャムを入れることによつてつやとコクが出ます。



材料と下ごしらえ

(2人分)

- ごはん……………250 g
 A (塩…………… 小さじ 1/3
 ごま油…………… 小さじ 1
 いりごま…………… 小さじ 1
 ゆでたけのこ 1/4 個 縦にスライス
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 ガーリックパウダー…………… 少々
 たまご…………… 2 個
 砂糖…………… 小さじ 1
 片栗粉…………… 小さじ 1
 牛肉…………… 200 g うす切り
 B (オレンジマーマレード 小さじ 1
 しょうゆ…………… 小さじ 2
 みりん…………… 小さじ 2
 焼きのり…………… 2 枚 半分に切る
 *緑の文字は竹原の代表的な産物です

つくりかた  調理時間 15 分

- 炊いたごはんを A を混ぜる。
- フライパンに油をひき、切ったたけのこに塩・こしょう・ガーリックパウダーをふり両面を焼く。



- たまごを割ってほぐし、砂糖と片栗粉を入れてよく混ぜ、薄焼きたまごを作る。



- 焼きのりに薄焼きたまごを重ね、①のごはんと②と④をのせて、手巻き風に巻く。

焼いたたけのこ ② ④ 炒めた牛肉



- 牛肉は炒め、調味料 B をからめる。



調理アドバイス

- 峠下牛とタケノコを使って食べやすい手巻きおにぎりが作れます。