

⑦

入賞

たおした牛と夏野菜のいため物

森下実羽 第5学年 竹原小学校

アピール
ポイント

苦手な野菜も食べられます。



材料と下ごしらえ

(4人分)

牛肉	90 g	食べやすい 大きさ
じゃがいも	150 g	うす切り
なす	200 g	くし形切り
トマト	100 g	ざく切り
ブルーベリージャム	大さじ1	
ごま油	小さじ1	
とろけるチーズ	1枚	ちぎる
調味料	塩	少々
	こしょう	少々
	めんつゆ	大さじ2
レタス	適量	

* 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 20分

- ① ジャガイモは皮をむきラップで包んでレンジにかける。



- ② なすは切って水につけ、水気をきってからレンジにかける。



- ③ トマトは皮をむき切る。



- ④ フライパンにごま油をひき牛肉を炒める。じゃがいも・なす・トマトを加えて炒める。



- ⑤ 水気がなくなり、全体に火が通ったら、チーズをちぎって入れ、火を止める。

しあげにレタスを敷いてもりつける。



調理アドバイス

- レンジを使って野菜に火を通して炒める時間を短くしました。アヨハタまるごとブルーベリーの甘みがポイントです。

