

⑨

入賞

峠下牛と竹原野菜のつつみ焼き

蟹江 啓太 第1学年 忠海中学校

アピール
ポイント



竹原の肉と野菜で作りました。オーブントースターで焼くだけなので、失敗もありません。



材料と下ごしらえ

(4人分)

牛肉(うす切り)	300g	一口大
じゃがいも	中4個	細切り
アスパラガス	8本	斜め切り
ミニトマト	8個	半分
塩	少々	
こしょう	少々	
バター	10g	
とろけるチーズ	4枚	
レモン	1個	くし形切り

* 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 25分

- ① じゃがいもは切って水にさらす。



- ② 牛肉に塩・こしょうをしておく。



- ③ アルミホイルにバターをぬり、じゃがいも・牛肉・アスパラガス・トマトの順にのせ、一番上にとろけるチーズをおいて包む。



- ④ オーブントースターで15～20分焼く。

- ⑤ レモンをそえる。
盛り付けにレモンを添えて



調理アドバイス

- 赤・黄・緑色のグループの食品がそろった一品です。お家にある野菜を使っても良いです。

