

④
入賞

じゃがいもとたおした牛のもちもちチヂミ

岡崎 庵那 第5学年 中通小学校

アピール
ポイント



竹原の食材だけを使って作りました。



材料と下ごしらえ

(3人分)

- | | | | |
|------|-------|-------|--------|
| A | じゃがいも | 4個 | おろす |
| | たまねぎ | 1/3個 | みじん切り |
| | 片栗粉 | …………… | 大さじ2 |
| | 塩 | …………… | 小さじ1/2 |
| 牛肉 | …………… | 50g | うす切り |
| ごま油 | …………… | …………… | 適量 |
| 青ねぎ | …………… | 10g | 小口切り |
| いりごま | …………… | …………… | 大さじ1 |
| ポン酢 | …………… | …………… | 適量 |

* 緑の文字は竹原の代表的な産物です



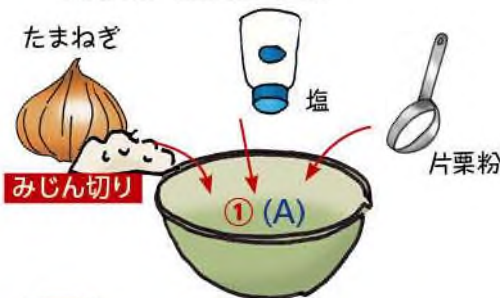
つくりかた 調理時間 20分

① おろしたじゃがいもの水気を少しきる。



おろして水気を少しきる

② ①に片栗粉と塩と切ったたまねぎを加えてよく混ぜる (A)。



③ フライパンにごま油をひき、②をスプーンで流し入れる。表面が固まる前に牛肉をのせ、両面をこんがり焼く。



④ 焼けたらお皿に盛り付け、仕上げに青ねぎといりごまをふりかけ、ポン酢をつけて食べる。



調理アドバイス

● じゃがいもと牛肉が焼いているとはがれやすいので、牛肉を乗せる時にじゃがいもと牛肉を密着させると仕上がりがきれいに見えます。