


たけはら食育未来会議「タケノコを使った我が家の自慢料理」

優 秀 賞

メニュー名	簡単手作りメンマで マヨネーズマジック 	
材 料【 3~4 人分】	作り方	【調理時間 約 20 分】
水煮たけのこ 200g (みりん) A 醤油 各大さじ2 酒 ゴマ油 こしょう 白ネギ 50~100g 焼き豚 50~100g マヨネーズ		1. 水煮たけのこを細切りにし、ゴマ油で炒め、弱火にし、Aを加え、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。(5分くらい) 2. 汁があれば、中火で炒め飛ばし、こしょうをたっぷりかける。メンマの出来上がり。 3. 出来上がりメンマの半分と焼き豚はサイコロ状に切る。白ネギは小口切りし、マヨネーズであえる。
コツやポイント <ul style="list-style-type: none"> <li>・1でやわらかくなる前に汁がなくなったときは、水を加えて煮てください。</li> <li>・こしょうの他 ラー油，唐辛子でもよいです。</li> </ul>		
アピールポイント・料理にまつわるエピソード		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンマはそのまま食べても，ラーメンの具，あったかご飯にのせてもグット</li> <li>・父さんのビールのおともにも ※家族全員が食べれる一品です。</li> </ul>		