



★作ってみよう! 竹ちゃん給食 レシピ紹介

料理名	峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め	
竹原市で作られる食べ物	牛肉・マーマレード・じゃがいも・ピーマン	
アピールポイント	さとうではなく、マーマレードであまみをだしました。	
材料（4人分）		料理の写真
食品名	分量	
牛肉	200g	
ピーマン	2個	
にんじん	1本	
じゃがいも	2個	
マーマレード	大さじ3	
塩	少々	
こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ2	
油	少々	
作り方		
<ol style="list-style-type: none"> ① じゃがいもとにんじんは皮をむく。 ② ①と牛肉は棒状に切る。 ③ フライパンに油をひいて材料を炒める。 ④ 塩・こしょうで味をつける。 ⑤ しょうゆとマーマレードで味をととのえる。 		<p>彩りがよく、冷めても食べやすいので、お弁当のおかずにしてもいいです。竹原産の食材がたくさん使われているので、給食でも紹介します。</p>

～アレンジ方法～（すくすくセンターからのコメント）

- ☆ カッコ内の調味料を合わせて、揚げた鶏肉や魚にからめてもいいです。
- ☆ マーマレードをレモンマーマレードにかえると酸味が増します。
- ☆ じゃがいもとにんじんは下ゆでするかレンジで加熱をしておくともっと早く作れます。

揚げはら8色レンジ



ぼくたちも
そろっているよ。