

峠下賞

峠下牛とじゃがいものとろっとチーズかけ

忠海小学校 6年 勝井 貴輝

アピール ポイント



ピーマンが苦手なほくですがピザのピーマンなら食べられるのでピザに欠かせないチーズをのせる事で苦手な人も食べられるのではと考えました。

竹原でとれた野菜や牛肉がいっぱい入っています。



材料（4人分）

峠下牛（切り落とし）200 g
じゃがいも…………… 小4個
たまねぎ…………… 1個
ピーマン…………… 2個
にんじん…………… 80 g
油…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
バター…………… 大さじ1
ピザ用チーズ…………… 60 g
ケチャップ…………… お好みで

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①じゃがいもはラップで包んで電子レンジで加熱し（500Wで約10分間。竹串がすっと通るまで）皮をむいて輪切りにする。
- ②たまねぎはうす切り、ピーマンは輪切り、にんじんは半月切りにする。
- ③フライパンに油をひき、牛肉と②を炒め火が通ったら、じゃがいもを加え、塩・こしょうとバターを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ピザ用チーズをのせて蓋をし、チーズがとけるまで弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤お好みでケチャップをつける。



- ・じゃがいもには火が通っているので、フライパンに入れたら、やさしく混ぜましょう。
- ・ピザの具にもなりそうです。