



# ★作ってみよう! 竹ちゃん給食 レシピ紹介

学校給食メニューを家庭で作って、家族やお友達で食卓を囲み、食の大切さや楽しさを考えてみましょう。  
竹原市教育委員会

※ 「竹ちゃん給食」とは、竹原市の食材を使った、竹原ならではの学校給食メニューです。

料理名		<b>峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め</b> (平成 25 年度お弁当料理コンテスト最優秀賞料理レシピ)	
竹原市で作られる食べ物		牛肉・ママレード・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"> <li>① じゃがいもとにんじんの皮をむぐ。</li> <li>② ①とピーマンと牛肉は棒状に切る。</li> <li>③ フライパンに油をひいて材料を炒める。</li> <li>④ 塩・こしょうで味をつける。</li> <li>⑤ しょうゆとママレードで味をととのえる。</li> </ol>			

彩りがよく、冷めても食べやすいのでお弁当のおかずにも合いますが、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。

## ～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おいしいです。
- ☆ ママレードをレモンマ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、早く作れます。

## たけはら3色レンジャー



ぼく達もそろっ  
ているよ。