

# 峠下賞 料理レシピ

学校名	中通小学校	学 年	5 年	名 前	岡崎 千里
料 理 名	じゃがいもとうふハンバーグ				
竹原市で作られた 食べ物の名前	峠下牛 大津谷の豆腐				
アピールポイント	竹原産のお肉と豆腐を使いました。じゃがいものパリパリがおもしろいです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
牛こま切れ	100g				
豆腐	200g				
にんじん	100g				
しいたけ	2枚				
A 青ねぎ	適量				
炒りごま	大さじ1				
パン粉	大さじ4				
塩	少々				
こしょう	少々				
小麦粉	適量				
じゃがいも	2～3個				
揚げ油	適量				
ケチャップ	適量				
作り方					
<p>① 牛肉と野菜は、食べやすいみじん切りにする。</p> <p>② 豆腐は電子レンジにかけ、水分をとばす。</p> <p>③ ①②と <b>A</b> をあわせて、豆腐ハンバーグの種を作る。</p> <p>④ じゃがいもの皮をむき、細いせん切りにする。(水にさらさないのがポイント)</p> <p>⑤ ③を食べやすい大きさに丸め、小麦粉と④をまわりにつけ、170℃の油でじっくり揚げる。</p> <p>⑥ ケチャップをかけて完成。</p>					

- ・ じゃがいもの歯ごたえのあるハンバーグです。じゃがいもはできるだけ細く切るとつけやすいです。
- ・ 時間のない時は牛ひき肉を使うと短時間で作ることができます。



特別賞

# JA 三原竹原営農センター賞 料理レシピ

学校名	吉名小学校	学 年	5 年	名 前	平岡 和
料 理 名	マーボーポテト				
竹原市で作られた 食べ物の名前	じゃがいも たまねぎ				
アピールポイント	ピリッとするので、食欲のない時でも食べやすいです。肉じゃが みたいに短時間でできます。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
じゃがいも	中 2 個				
たまねぎ	小 1 / 4 個				
豚ひき肉	1 0 0 g				
ねぎ	少々				
豆板醤	小さじ 1/3 ~ 1/2				
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2				
酒	大さじ 1				
さとう	大さじ 1 / 2				
中華スープの素	小さじ 1 / 2				
水	8 0 c c				
片栗粉	大さじ 2				
水	大さじ 2				
作り方					
<p>① じゃがいもを 1 c m 角に切り、電子レンジでやわらかくする。</p> <p>② フライパンに油をひき、ひき肉とたまねぎのみじん切りを炒める。</p> <p>③ 豆板醤を入れて炒め、①のじゃがいもと中華スープと調味料を加える。</p> <p>④ 煮立ってきたら、水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで煮る。</p> <p>⑤ 最後にねぎを入れて完成。</p>					

- ・ じゃがいもを加熱しておくので、短時間に作れます。



# 入賞 料理レシピ

学校名	竹原西小学校	学 年	5 年	名 前	谷川 恵
料 理 名	タコのケチャップライス				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	真だこ				
アピールポイント	給食はケチャップライスが出ないので、私が大好きなケチャップライスを考えました。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
鶏肉	50g				
たこ	80g				
たまねぎ	1/2こ				
にんじん	40g				
ピーマン	1個				
バター	大さじ1				
サラダ油	大さじ1				
ケチャップ	大さじ3				
ウスターソース	大さじ1				
しょうゆ	小さじ1				
塩	少々				
こしょう	少々				
作り方					
① ベーコンとたこは、さいの目切り、野菜はみじん切りにする。					
② サラダ油を熱し、油とバターを溶かして、肉と野菜を炒める。火が通ったら、ピーマンとたこを入れて味をつける。					
③ ごはんに混ぜて食べる。					

- ・ 子どもの好きなケチャップの味付けで、たこの味がアクセントになっています。



# 入賞 料理レシピ

学校名	忠海中学校	学 年	2 年	名 前	森友 圭汰
料 理 名	アスパラひじきいため				
竹原市で作られた 食べ物の名前	アスパラ				
アピールポイント	野菜を多くしました。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
アスパラガス	10本				
にんじん	1本				
厚揚げ	1枚				
ひじき	5g				
ごま	大さじ1				
しょうゆ	大さじ2				
酒	大さじ2				
みりん	大さじ1				
さとう	大さじ1				
塩	少々				
作り方					
<p>① アスパラガスは斜め切り，にんじんはせん切り，厚揚げは一口大に切って，油抜きをする。ひじきは水でもどす。</p> <p>② ごま油を熱し，にんじん・ひじきを炒める。厚揚げを入れ，調味料を入れて煮含める。</p> <p>③ アスパラガスを入れて，さらに煮る。</p> <p>④ ごまを入れて仕上げる。</p>					

・ しっかりとした味付けで，ごはんがすすみます。

