

## 広島菜 竹原巻き

中通小学校6年 折田 咲歩

### アピール ポイント



楽しく作れておいしく  
食べられます。



### 材料（4人分）

精白米…………… 2合  
広島菜漬………… 1～2袋  
にんじん………… 1本  
じゃがいも………… 1個  
峠下牛…………… 400g

### 調味料

砂糖……………	大さじ3
酒……………	大さじ3
しょうゆ……	大さじ4
水……………	大さじ3

小麦粉…………… 適量

\*緑の文字は竹原の食材です。

- ①米を炊く。
- ②じゃがいもとにんじんは、皮をむいて棒状に切り、電子レンジで固めに加熱し冷ましておく。
- ③牛肉を広げて小麦粉をふり、②を巻く。
- ④フライパンに③と調味料を入れ、水分がなくなるまで加熱し冷ましておく。
- ⑤広島菜漬をきれいに広げ、均等にごはんをのせ、肉巻きをのせて巻き寿司のように巻いていく。
- ⑥一口大に切り、お皿に盛り付ける。



- ・広島菜漬は、葉の広い物が巻きやすいです。
- ・肉巻きもしっかり味がついているので、そのまま食べてもおいしいです。