



この一品だけドリア

竹原小学校3年 吉田 夢加

アピール ポイント



レモンの香りがあっさり
している。えいようまん
てん。



材料（4人分）

峠下牛カルビ…… 150 g
アヲハタレモンママレード大さじ2
しょうゆ……… 小さじ2
塩・こしょう……… 少々
たまねぎ……… 2個
ピーマン……… 2個
バター……… 小さじ2
とろけるチーズ…… 25 g
ごはん茶わん3杯(500 g)

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。
- ②牛カルビの色が変わるまで炒める。そこにピーマン・たまねぎを入れ、火が通るまで炒める。ごはん・しょうゆ・塩・こしょうを入れてさらに炒め火を止める。ママレードを入れて、混ぜ合わせる。
- ③バターをぬったグラタン皿に②を入れてとろけるチーズをのせる。オーブンで10分ほど焼く。



・レモンママレードが入り、味のアクセント
になっています。