



★作ってみよう! 竹ちゃん給食 レシピ紹介

料理名	峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め (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・マーマレード・じゃがいも・ピーマン
アピールポイント	さとうではなく、マー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	
マーマレード	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

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむぐ。
- ② ①と牛肉は棒状に切る。
- ③ フライパンに油をひいて材料を炒める。
- ④ 塩・こしょうで味をつける。
- ⑤ しょうゆとマーマレードで味をととのえる。

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。
- ☆ マーマレードをレモンマー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。

揚げはら8色レンジ



ぼくたちも
そろっているよ。