

竹ちゃんのおすすめ料理

【コメント】

『元気☆うまうま丼』は、竹原市の料理コンテスト優秀作品です。

竹原市の特産物の牛肉・じゃがいもが入っています。赤・黄・緑などいろどりがよく、食欲を増す料理です。調味料はすべて同量なので作りやすいです。

つくってみてね！



作ってみませんか！？

元気☆うまうま丼

食品名	分量(4人分)	作り方
ごはん	茶わん4杯	① にんじん、じゃがいもは小さ目の角切り、しょうがはみじん切りにする。かまぼこは短冊切りにする。 ② 枝豆はさっとゆでる。 ③ 炒り卵を作る。 ④ 牛肉と①を炒め、かまぼこ調味料を入れて味をつけながら、弱火で炒める。 ⑤④をごはんに混ぜて、炒り卵と枝豆を散らせば出来上がり。
にんじん	130g	
むき枝豆	40g	
卵	2個	
油	適量	
牛肉こま切れ	100g	
じゃがいも	160g	
かまぼこ	70g	
しょうが	1片	
塩	少々	
酒	大さじ2	
さとう	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	