


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。

