

入賞 料理レシピ

学校名	忠海中学校	学 年	2 年	名 前	森友 圭汰
料 理 名	アスパラひじきいため				
竹原市で作られた 食べ物の名前	アスパラ				
アピールポイント	野菜を多くしました。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
アスパラガス	10本				
にんじん	1本				
厚揚げ	1枚				
ひじき	5g				
ごま	大さじ1				
しょうゆ	大さじ2				
酒	大さじ2				
みりん	大さじ1				
さとう	大さじ1				
塩	少々				
作り方					
① アスパラガスは斜め切り, にんじんはせん切り, 厚揚げは一口大に切って, 油抜きをする。ひじきは水でもどす。					
② ごま油を熱し, にんじん・ひじきを炒める。厚揚げを入れ, 調味料を入れて煮含める。					
③ アスパラガスを入れて, さらに煮る。					
④ ごまを入れて仕上げる。					

・ しっかりとした味付けで, ごはんがすすみます。

