

# 入賞 料理レシピ

学校名	竹原小学校	学 年	6 年	名 前	面地 紀実
料 理 名	竹原中華サラダ				
竹原市で作られた 食べ物の名前	たけのこ きゅうり				
アピールポイント	みんながおいしく食べられて、栄養もしっかり取れるように、味付けを工夫したり、子どもの好きな材料を入れたりしました。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
春雨	40 g				
ゆでたけのこ	100 g				
きゅうり	80 g				
ムキエビ	80 g				
きくらげ	4枚				
もやし	80 g				
ハム	40 g				
ごま	4 g				
<b>A</b> さとう 酢 しょうゆ ごま油	6 g 9 g 10 g 18 g				
作り方					
① きくらげを30分ほどもどしておく。 ② 春雨を2～3分ゆでる。それで水で洗って、食べやすいように切る。 ③ ムキエビはゆでる。 ④ もやしは洗って、ゆでる。 ⑤ ハム・きゅうり・ゆでたけのこ・きくらげはそれぞれ細きりにし、ゆでる。 ⑥ ②～⑤が冷めたら、水気をきり、ボールでまぜ、ごまと調味液 <b>A</b> であえる。					

・ いろんな食材の食感がする、しっかり噛める料理です。

