


入賞 料理レシピ

学校名	東野小学校	学 年	4 年	名 前	實藤 成央
料 理 名	牛 竹 汁				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	牛肉 たけのこ じゃがいも 油揚げ こんにやく				
アピールポイント	竹原の食材をたくさん使っているところです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
牛肉	40 g				
ゆでたけのこ	100 g				
じゃがいも	80 g				
大根	80 g				
にんじん	40 g				
油揚げ	40 g				
しめじ	40 g				
板こんにやく	40 g				
水	500 c c				
みそ	40 g				
しょうゆ	3 g				
作り方					
<p>① たけのこ・にんじん・だいこん・じゃがいもは5mm幅のいちょう切りにする。</p> <p>② しめじは石づきの部分を切り、ばらす。</p> <p>③ こんにやくは下ゆでし、野菜と同じ大きさに切る。</p> <p>④ 油揚げと牛肉は、1cm幅に切る。</p> <p>⑤ 鍋に油をひき、牛肉を炒めた中に、①と③を加えさらに炒め、水を加えて5分くらい煮る。</p> <p>⑥ しめじと油揚げを入れて、さらに5分くらい煮る。</p> <p>⑦ 火をとめて、みそとしょうゆで味を整える。</p>					

・ 具たくさんで食べるみそ汁です。竹原の旬の食材をたくさん使い、だし汁を取らずにできるのが特徴です。

