

小学校の部
優秀賞

じゃがいものぶに

竹原西小学校 5年 森本 竣亮



アピール
ポイント



肉をやわらかくするためにキウイを入れたことと、生地に豆腐や牛乳を入れ、冷めてもやわらかいところ。

材料（4人分）と切り方等

牛肉うす切り 100 g	1cm幅
キウイ…………… 1個	さいの目
じゃがいも……………	大3個
片栗粉……………	100g
白玉粉……………	50g
牛乳……………	大さじ3
絹豆腐……………	80g
塩……………	少々
こしょう……………	少々
油……………	大さじ1
ゆかり……………	適量
梅肉ポン酢……………	適量

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①牛肉にキウイを入れ、よくもんで30分おく。
- ②じゃがいもは、蒸してつぶす。
- ③じゃがいもの粗熱が取れたら、④を入れてこねじゃがいもの生地をつくる。
- ④牛肉を炒めて、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤じゃがいもの生地に牛肉を包む。
- ⑥フライパンに油をひいて、⑤の両面を焼き、焼き色がついたら、水を入れ蒸し焼きにする。
- ⑦皿に盛り付けて、ゆかりをかける。
- ⑧ポン酢に梅肉を入れて食べる。

- 生地を作る時、白玉粉の粒がなくなるように牛乳や豆腐など水分のあるものと一緒に先にこねておいた方がいいです。
- 中の具は、牛肉以外にもいろいろなものを入れて工夫ができます。
- もちもちした食感が楽しめます。

