

あつあつあんかけっこ

竹原中学校 2年 梶梅 波月

アピール
ポイント



竹原で生産されている厚揚げ、
こんにゃく、牛肉を使い、野
菜ももちろん竹原産です、厚
揚げだけでなく、野菜もしっ
かりとることができます。



材料（4人分）と切り方等

厚揚げ……………	1枚	一口大
牛肉……………	150g	細切り
かまぼこ………	1/2本	薄切り
にんじん…小	1/2本	せん切り
しいたけ……………	4枚	細切り
さやいんげん…	6本	4cm幅
ちりめん……………	小さじ1	
油……………	適量	
塩……………	少々	
こしょう……………	少々	
しょうゆ……………	大さじ1と1/2	
砂糖……………	大さじ1/2	
酒……………	大さじ1	
片栗粉……………	大さじ1/2	
だし汁……………	1/2カップ	

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①厚揚げは切って表面をこんがりと焼く。
- ②フライパンに油を熱し、牛肉とにんじん、しいたけ、さやいんげんを炒め、酒をふる。
- ③かまぼことちりめんを加えてさらに炒め、塩・こしょうをする。
- ④だし汁を入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆと砂糖を入れて、5分ほど煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤①の厚揚げの上に④をかける。



・厚揚げに味がついていないので、あんは少し味を濃くするとおいしいです。