



# さっぱり竹ちゃんどん

荘野小学校 6年 堂免 優大



朝に食べやすいようにレモンをきかせた、さっぱりした味付けにしました。



## 材料（4人分）と切り方等

- 精白米…………… 2合
- たまご…………… 4個 温泉たまご
- 牛肉うす切り 200 g 1 cm幅
- きゅうり…………… 1本 乱切り
- トマト…………… 1個 角切り
- レモン汁…………… 少々
- 鶏ガラスープ（粉末）… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- いりごま…………… 適量
- ごま油…………… 適量

\* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①鍋に湯をわかし、火を止めてたまごを入れる。差し水をしてふたをし、12分くらい放置し、温泉たまごを作る。
- ②鍋にごま油を熱し、牛肉ときゅうりを炒める。
- ③②に鶏ガラスープの粉末と、しょうゆ、塩、こしょうで少し濃い目に味付けにする。
- ④次にトマトとレモン汁を加える。
- ⑤温かいごはんの上に④を盛りつけ、温泉たまご、いりごまをのせて出来上がり。



- ・彩りがよく、さっぱりと食べられます。
- ・温泉たまごを先に作ることをおすすめします。