



★作ってみよう！ 竹ちゃん給食 レシピ紹介

料 理 名		峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め (平成 25 年度お弁当料理コンテスト最優秀賞料理レシピ)	
竹原市で作られる食べ物		牛肉・マーマレード・じゃがいも・ピーマン	
アピールポイント		さとうではなく，マーマレードであまみをだしました。	
材料（4 人分）		料理の写真	
食品名	分 量		
牛肉	200 g		
ピーマン	2 個		
にんじん	1 本		
じゃがいも	2 個		
マーマレード	大さじ 3		
塩	少々		
こしょう	少々		
しょうゆ	大さじ 2		
油	少々	作り方	
① じゃがいもとにんじんは皮をむぐ。 ② ①と牛肉は棒状に切る。 ③ フライパンに油をひいて材料を炒める。 ④ 塩・こしょうで味をつける。 ⑤ しょうゆとマーマレードで味をととのえる。			
		彩りがよく，冷めても食べやすいのでお弁当のおかずにも合いますが，竹原産の食材がたくさん使われているので，給食でも紹介します。	

～アレンジ方法～（すくすくセンターからのコメント）

- ☆ カッコ内の調味料を合わせて，揚げた鶏肉や魚にからめてもおいしいです。
- ☆ マーマレードをレモンマーマレードにかえると酸味が増します。
- ☆ じゃがいもとにんじんは下ゆでするかレンジで加熱をしておく，早く作れます。

揚げはら 8 色レンジャー



ぼくたちも
そろっているよ。