

最優秀賞 料理レシピ

学校名	竹原西小学校	学 年	5 年	名 前	堂免 海斗
料 理 名	すぶた風 竹原産キャンベルジュースのぶたにこみ				
竹原市で作られた食べ物の名前	にんじん たまねぎ ピーマン ぶどうジュース				
アピールポイント	酢のかわりにぶどうジュースを使用しました。				

材料（4人分）		料理の写真
食品名	分 量	
豚肉	300g	
たまねぎ	1個	
にんじん	1本	
ピーマン	2個	
ミニトマト	3個	
オリーブオイル	少々	
キャンベルジュース	100cc	
しょうゆ	大さじ2	
さとう	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	

作り方

- ① 野菜を短冊切りにする。肉は一口大に切る。
- ② オリーブ油を熱し、肉を炒めて、野菜を入れてさらに炒め、塩・こしょうを入れる。
- ③ 野菜を入れてさらに炒め、ジュース・調味料を入れる。野菜が煮えたら、水溶きかたくり粉で、とろみをつける。

- ・ ぶどうジュースの酸味がきいています。
- ・ 肉とたくさんの野菜が入っているので、ごはんと組み合わせると栄養バランスがよくなります。

