


学校名	竹原西小学校	学 年	4 年	名 前	堂免 海斗
料 理 名	<b>峠下牛とアヲハタママレードの甘辛炒め</b>				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	牛肉・ママレード・ピーマン				
アピールポイント	さとうではなく、マ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	200g				
ピーマン	2個				
にんじん	1本				
じゃがいも	2個				
ママレード	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					
<p>① じゃがいもとにんじんの皮をむぐ。</p> <p>② ①と牛肉は棒状に切る。</p> <p>③ フライパンに油をひいて材料を炒める。</p> <p>④ 塩・こしょうで味をつける。</p> <p>⑤ しょうゆとママレードで味をととのえる。</p>					

- ・ 彩りがよく、冷めても食べやすいのでお弁当のおかずに合うと思います。
- ・ じゃがいもとにんじんは下ゆでしておくほうがいいと思います。



学校名	竹原西小学校	学 年	5 年	名 前	辰巳 夏希
料 理 名	<b>竹原ビビンバおむすび</b>				
竹原市で作られた食べ物の名前	牛肉・ほうれんそう・にんじん				
アピールポイント	お肉にしっかり味をつけて、ご飯に牛肉の旨みがしみこみました。ナムルににんじん。ほうれんそう・もやしを入れたので、色合いがよくなりました。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
米	3合				
牛肉	150g				
炒め用油	少々				
さとう	大さじ1				
しょうゆ	40cc				
コチュジャン	小さじ2				
みりん	25cc				
ごま油	大さじ1				
白ごま	大さじ3				
もやし	1/2袋				
にんじん	1/3本				
ほうれんそう	1/2束				
白だし	大さじ1				
ごま油	大さじ1				
作り方					
<p>① 米をたく。</p> <p>② にんじんは千切り、ほうれんそう2cm幅に切り、塩を入れたお湯でもやしと一緒にゆでる。水を絞って調味料Bであえる。</p> <p>③ 2～3cmに切った牛肉を油でいため、調味料Aを加えて味付けし、白ごまを加える。</p> <p>④ ②と③を炊きあがったごはん混ぜる。少し冷めたらおむすびにする。</p> <p>*フライパンで焼いて「焼きおむすび」や「韓国のり」を巻いて食べてもおいしいです。</p>					


- ・ にんじんやほうれんそうが入っていて、彩りのよいおむすびです。
- ・ ビビンバの具に汁気があるので、ごはんは少しかために炊くほうがよいと思います。



学校名	東野小学校	学 年	6 年	名 前	大内 亮
料 理 名	<b>子どもも大好きなゴーヤの肉みそづめ</b>				
竹原市で作られた食べ物の名前	ゴーヤ・長ねぎ				
アピールポイント	ぼくはゴーヤがあまり好きではありません。そんなぼくでも、おいしく食べられるように、みんなの大好きな肉を入れて焼いてみました。すると、大好物になりそうなくらいおいしくできました。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
ゴーヤ	1 本				
ねぎ	1 / 2 本				
ミンチ	3 0 0 g				
みそ	大さじ 2				
油	少々				
小麦粉	適量				
パン粉	1 / 4 カップ				
作り方					
<p>① ゴーヤは3等分ぐらいに切って、中のわたをきれいにとりのぞく。</p> <p>② それをさらに1.5cmぐらいの厚さに切る。</p> <p>③ ボールにミンチ、みじん切りしたねぎ、みそ、パン粉を入れてよく混ぜ合わせる。</p> <p>④ 熱したフライパンに油をひき、小麦粉をまぶしたゴーヤに肉を詰めて焼く。</p> <p>⑤ 片面を1分ぐらい強火で焼いた後、裏返して中火で3～4分焼く。</p>					

- ・ ゴーヤの苦手な人でも肉が入っているので食べやすいと思います。
- ・ ゴーヤに火が通りにくいので、蒸し焼きのようにするといいです。



学校名	竹原小学校	学 年	6 年	名 前	吉平 詩桜
料 理 名	<b>たけじゃがポークチャップ</b>				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	たけのこ・じゃがいも				
アピールポイント	たけのことじゃがいもは、歯ごたえがあり、よくかむことができます。ご飯にのせてもおいしいです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
豚肉	100g				
小麦粉	大さじ1・1/2				
じゃがいも	1個				
たまねぎ	1/4個				
たけのこ水煮	100g				
油	大さじ1				
A { ケチャップ	大さじ3				
	大さじ1				
	小さじ1				
	少々				
しょうゆ	少々				
あらびき	少々				
こしょう	少々				
作り方					
<p>① 材料は薄く切る。じゃがいもはあらかじめ電子レンジで30秒ほど加熱する。</p> <p>② 豚肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。</p> <p>③ フライパンで先にお肉を焼き、皿にうつす。</p> <p>④ 同じフライパンで野菜を炒め、野菜に火が通ったら肉をもどし、Aの調味料を入れる。</p> <p>⑤ 調味料がなじんだら、こしょうを適量ふりかける。</p>					


- ・ いろんな食感が楽しめます。
- ・ 盛り付けに緑色の食材を加えることで、色彩もきれいになります。



学校名	中通小学校	学 年	5 年	名 前	日浦 真己斗
料 理 名	<b>おこじゃがやき</b>				
竹原市で作られた食べ物 の 名 前	じゃがいも・プチトマト				
アピールポイント	コロッケのような、お好み焼きのような、ピザのようなふしぎな料理でとてもおいしいです。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
じゃがいも	中 1 個				
ウインナー	4 本				
とろけるチーズ	1 個				
プチトマト	4 個				
油	少々				
ケチャップ	大さじ 1				
とんかつソース	大さじ 1				
さとう	小さじ 1				
マヨネーズ	少々				
作り方					
<p>① じゃがいもの皮をむいで、ラップに包み600wで4分加熱してつぶす。</p> <p>② ウインナーは5mmの輪切り、プチトマトは8等分に切る。</p> <p>③ つぶしたじゃがいもとウインナー、プチトマト、ちぎったとろけるチーズを混ぜ合わせる。</p> <p>④ 4cmくらいの平たい丸型を8個作る。</p> <p>⑤ フライパンに油をひき、中火で軽く両面焼く。</p> <p>⑥ ケチャップ、とんかつソース、さとうを混ぜ合わせてソースを作る。ソースとマヨネーズをかけてできあがり。</p>					

- ・ 冷蔵庫にある食材や調味料で簡単に作れるおかずです。
- ・ 作り方の④で平たくしすぎると、焼いたときにプチトマトが外れてしまうことがあります。



学校名	中通小学校	学 年	6 年	名 前	安田 七海
料 理 名	<b>じゃがいもとにんじんの甘酢きんぴら</b>				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	じゃがいも				
アピールポイント	じゃがいもとにんじんがシャキシャキし、冷めてもおいしい。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
じゃがいも	2 個				
にんじん	80 g				
はるさめ	5 g				
ごま油	小さじ2				
A	さとう	大さじ1・1/2			
	酢	大さじ1・1/2			
	しょうゆ	小さじ1・1/2			
	しお	小さじ1/4			
黒ごま	適量				
作り方					
<p>① にんじんとじゃがいもを細切にし、じゃがいもは水にさらす。</p> <p>② はるさめはゆでておく。</p> <p>③ フライパンにごま油をひき、じゃがいもとにんじんを炒め、じゃがいもが透き通ったら、Aの調味料を加えて、さらに炒める。</p> <p>④ ゆでたはるさめをあえ、皿に盛り付け、黒ごまをまぶす。</p>					

- ・ はるさめの量をもう少し増やしてもよいと思います。
- ・ 材料から水分が出ないため、焦げやすいので、火加減に注意が必要です。

