


特別賞

JA 三原竹原営農センター賞 料理レシピ

学校名	吉名小学校	学 年	5 年	名 前	平岡 和
料 理 名	マーボーポテト				
竹原市で作られた 食べ物の名前	じゃがいも たまねぎ				
アピールポイント	ピリッとするので、食欲のない時でも食べやすいです。肉じゃが みたいに短時間でできます。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分 量				
じゃがいも	中 2 個				
たまねぎ	小 1 / 4 個				
豚ひき肉	1 0 0 g				
ねぎ	少々				
豆板醤	小さじ 1/3 ~ 1/2				
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2				
酒	大さじ 1				
さとう	大さじ 1 / 2				
中華スープの素	小さじ 1 / 2				
水	8 0 c c				
片栗粉	大さじ 2				
水	大さじ 2				
作り方					
<p>① じゃがいもを 1 c m 角に切り、電子レンジでやわらかくする。</p> <p>② フライパンに油をひき、ひき肉とたまねぎのみじん切りを炒める。</p> <p>③ 豆板醤を入れて炒め、①のじゃがいもと中華スープと調味料を加える。</p> <p>④ 煮立ってきたら、水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで煮る。</p> <p>⑤ 最後にねぎを入れて完成。</p>					

- ・ じゃがいもを加熱しておくので、短時間に作れます。

