

優秀賞 料理レシピ

学校名	吉名中学校	学 年	3 年	名 前	寶田 恭也
料 理 名	三色きんぴら				
竹原市で作られた 食べ物の名前	じゃがいも 赤ピーマン 緑ピーマン (自家製)				
アピールポイント	じゃがいも・白ごまの白, 赤ピーマン・にんじんの赤, 緑ピーマン・アスパラの緑の色あいを考えて作りました。				
材料 (4人分)			料理の写真		
食品名	分量				
じゃがいも 赤ピーマン 緑ピーマン アスパラ 人参 油	大 1 個 1 個 1 個 4 本 1 / 2 本 適量				
A	砂糖 しょうゆ みりん ごま油 白ごま				
	大さじ 1/2 大さじ 1 と 1/2 小さじ 1 2 滴 大さじ 2				
作り方					
<p>① じゃがいも, ピーマン, アスパラ, 人参を大きめのせん切りにする。</p> <p>② 熱したフライパンに油をひき①を入れ, 蓋をして中火で3分蒸し焼きにする。</p> <p>③ 野菜に火が通ったら, [A]の調味料を入れ, 水気がなくなるまで中強火で炒める。</p> <p>④ ごま油と白ごまをふりかけ, からめたらできあがり。</p>					

- ・ 色どりがよく, 簡単で手早くできる料理です。常備菜にもぴったりです。

