


# 優秀賞 料理レシピ

学校名	竹原小学校	学 年	6 年	名 前	樋口 萌
料 理 名	元気☆うまうま丼				
竹原市で作られた 食 べ 物 の 名 前	牛肉 ジャガイモ				
アピールポイント	このどんぶり1杯食べるだけで、元気モリモリになります。野菜とご飯を別々に食べるのではなく、ご飯と野菜をまぜているので食べやすく、みんなが好きな味になっています。				
材料（4人分）			料理の写真		
食品名	分量				
ごはん	茶わん4杯				
にんじん	130g				
むき枝豆	40g				
卵	2個				
油	適量				
牛肉	100g				
じゃがいも	160g				
かまぼこ	70g				
しょうが	1片				
塩	少々				
酒	大さじ2				
砂糖	大さじ2				
しょうゆ	大さじ2				
作り方					
<p>① にんじん、じゃがいも、しょうがはみじん切りにする。かまぼこは、短冊切りにする。牛肉は一口サイズに切る。</p> <p>② にんじん、じゃがいもを中火でやわらかくなるまでゆでる。</p> <p>③ その間に炒り卵を作る。</p> <p>④ ゆでた野菜と牛肉、かまぼこをしょうがと調味料で味を付けながら、中火で炒める。</p> <p>⑤ ④をごはんに混ぜて、炒り卵と枝豆を散らせばでき上がり。</p>					

- ・ いろいろがよく、食欲を増す料理です。調味料は全て同量なので、作りやすいです。

