

【小学生の部】

マメに
なるで賞

『マメマメ』切り^ほし大根



アピールポイント

大豆を使っているので体に良いです。インゲンマメの「マメ」と大豆の「マメ」からネーミングを考えました。

審査員のコメント

素材の特徴がうまく引き出されています。作りおきに向いていますね。

材 料（4人分）

切り^ほし大根・・・乾40g
ほししいたけ・・・3まい
にんじん・・・70g
さつまあげ・・・3枚(100g)
さやいんげん・・・30g

大豆水煮・・・100g
ごま油・・・大さじ1
A 切り^ほし大根のもどしじる
・・・250ml
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1

作 り 方

- ①切り^ほし大根とほししいたけはそれぞれ水でもどして水気をしぼり、てきとうな大きさに切る。にんじん、さつまあげは3cm長さのたんざく切りにする。いんげんは、ななめ切りにする。
- ②なべにごま油をねっし、全ての具をいため、油が回ったらAを入れてふたをしてにる。
- ③火が通ったらふたをあけ、にじるがそこに少しのこるていどに、につめる。