

【小学生の部】 伊陸小学校 6年生の作品

優良

はごたえばつぐん 肉まき野菜



アピールポイント

野菜をたくさん使い、はごたえばつぐんです。野菜が嫌いな人でも、肉を巻いているので食べやすいです。

審査員のコメント

ボリュームたっぷりで、野菜をおいしく食べられそうですね。

材 料（4人分）

にんじん・・・80g
なす・・・1/2本(80g)
黄パプリカ・大3/4個(80g)
ズッキーニ・・・1/2本(80g)
ぶたロース・・・16枚(200g)
塩こしょう・・・少々

かたくり粉・・・適量
油・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2
さとう・・・小さじ2

作 り 方

- ①にんじん、なす、パプリカ、ズッキーニは7cm長さのひょうし木切りにし、これらを耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ強で3～4分加熱する。8つに分けておく。
- ②ぶたロース2枚ずつを少し重ねて広げ塩こしょうをふる。
- ③①の野菜をしんにしてまき、かたくり粉をまぶす。
- ④油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら合わせた調味料を加えてふたをしてむし焼きにする。