

夏野菜カラフルといちり



アピールポイント

いろいろな野菜をつかい、カラフルで見た目をよくしました。

審査員のコメント

彩りがきれいで、食欲をそそられます。お肉と合わせた料理なので、野菜が苦手な人でも食べやすそうですね。

材 料（4人分）

とりむね肉・1枚(280g)
小麦粉・・・・・・・・適量
油・・・・・・・・適量
玉ねぎ・・大1/2個(100g)
ピーマン・・・・・・・・2個
赤パプリカ・・・・・・・・1/2個
コーン(缶)・・・・・・・・80g

ケチャップ・・・・大さじ3
酒・・・・・・・・大さじ2
さとう・・・・・・・・大さじ1
中華だしのもと・小さじ1
水・・・・・・・・100ml
おろししょうが・・少々
おろしにんにく・・少々

作 り 方

- ①とり肉を一口大に切り、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎはみじん切り、ピーマン、パプリカは8mm角に切る。
- ③油を熱したフライパンで、とり肉を焼き、火が通ったら野菜を加えていため、合わせた調味料を加えてみる。



学校給食賞