

【小学生の部】

四つ葉風はんぺんづめ

伊陸小学校 5年生の作品

最優秀



材 料（4人分）

ピーマン	5個	油	少々
にんじん	1/3本（40g）	ケチャップ	少々
コーン（缶）	40g		
はんぺん	1枚		
かたくり粉	大さじ1		

作 り 方

- ①ピーマン1個、にんじんをあらくきざむ。
- ②にんじんは電子レンジで1分加熱する。
- ③はんぺんをつぶし、ピーマン、にんじん、コーン、かたくり粉を入れてよくこねる。
- ④ピーマン4個のヘタ側を切って、種を除いて③をつめる。
- ⑤④のはんぺんをつめたピーマンを4つに輪切りにし、フライパンに油を熱し、中火から弱火で、ふたをして両面をやく。
- ⑥四つ葉になるように皿にもりつけ、ケチャップを中央にそえる。

アピールポイント

はんぺんをつかうので、低カロリーで健康的なおかずです。

審査員のコメント

見た目がとてもかわいく、思わず食べてみたくなる一品です。はんぺんとピーマンとの組み合わせがとてもよく、ピーマン嫌いの人も克服できそうです。