

【小学生の部】

日積小学校 6年生の作品

優良

夏バテ防止チャンフル



アピールポイント

食欲増進のため、キムチを入れました。

審査員のコメント

ごま油の香りとキムチの辛さが効いており、夏にピッタリの一品ですね。簡単に作ることができ、ごはんにもよく合います。

材 料（4人分）

ぶた肉（こま切れ）・200g
ゴーヤ・・・中1本（160g）
赤パプリカ・・・1個（120g）
ピーマン・・・2個（40g）
キムチ・・・・・・・・120g
豆腐・・・1/2丁（200g）

ごま油・・・・大さじ1
こしょう・・・・少々
みそ・・・・大さじ1
みりん・・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
さけ・・・・小さじ1

作 り 方

- ①ゴーヤは種とわたをとって、5mm幅に切る。
パプリカ、ピーマンはヘタと種をとって、5mm幅に切る。
豆腐は、水切りしてサイコロ状に切る。
- ②ごま油を熱して、ぶた肉をいためる。
- ③①の野菜を加えて、いっしょにいためる。
- ④こしょうをふり、合わせた調味料を加えてまぜる。
- ⑤火が通ったら、キムチと豆腐を入れていためる。