

【中高生の部】

柳井西中学校 1年生の作品

優秀

ピーマンパプリカ&塩こん

フー



アピールポイント

野菜だけだと物足りないので、肉も入れ、塩こんぶ味にしました。

審査員のコメント

塩こんぶだけの味付けですが、旨味も加わりいい味が出ていました。彩り、味付け、栄養バランス全てが良かったです。

材 料 (4人分)

ピーマン・・・4個 (80g)

赤パプリカ・・・1個 (140g)

黄パプリカ・・・1個 (140g)

ぶた肉・・・・・・・・280g

塩こんぶ・・・・・・・・20g

油・・・・・・・・大さじ1

作 り 方

- ①ピーマンとパプリカのヘタと種をとって、2cm角でいどの一口大に切る。ぶた肉も一口大に切る。
- ②油を熱したフライパンで、ぶた肉、パプリカ、ピーマンの順にいためる。
- ③ぶた肉に火が通って、ピーマンがしんなりしたら、塩こんぶを入れていため合わせる。



学校給食賞