

【中高生の部】 柳井中学校 2年生の作品

優良

野菜の皮の梅きんぴら



作品への思い・工夫点

皮のシャキシャキとした食感と梅の自然な塩味でさっぱりと仕上げました。

審査員のコメント

野菜のシャキシャキ感に、ゴマの風味と梅の酸味が重なって、さわやかな一品です。お弁当のおかずにも良さそうです。

材 料（4人分）

だいこんの皮・1/2 本分(200 g)
にんじんの皮・大1本分(75 g)
レンコンの皮・大1/2 節分(50 g)
梅干し(塩分7%)・・4個(40 g)
ごま油・・・・・大さじ1
だし汁(だしの素などでとる)・180ml

さとう・・・大さじ1
しょうゆ・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
白ごま・・・小さじ2
黒ゴマ・・・小さじ2

作 り 方

- ①大根、にんじん、レンコンの皮は厚めにむいてせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①をいためる。
- ③だし汁、さとう、しょうゆ、みりんを入れて、汁気が少なくなるまで煮る。
- ④種を除いて包丁でたたいた梅干しを③に加えて炒める。
- ⑤盛り付けて、白ごまと黒ゴマをふる。



学校給食賞