

【小学生の部】 大畠小学校 6年生の作品

優良

ピーナッツ



材 料（4人分）

ピーマン・・・小 12 個
なす・・・1 本 (120 g)
ピーナッツ・・・24 粒
あいびき肉・・・180g
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
コンソメ(顆粒)・・・小さじ 1
かたくり粉・・・小さじ 1

作品への思い・工夫点

ピーマンのヘタの周りも捨てずに、ピーマンの中身の具に入れて調理しました。

審査員のコメント

なすもたくさん詰まっています、野菜がたくさん食べられる一品ですね。見た目やソースの味もよくパクパク食べられます。

油・・・小さじ 1
お好みソース・・・大さじ 1
ケチャップ・・・大さじ 1
バター・・・10 g
ミニトマト・・・4 個

作 り 方

- ①ピーマンはヘタの部分の大きめに切り、中の種を取り出す。
- ②なすを大きくいちょう切りにする。
- ③フードプロセッサに、なす、ピーナッツ、ひき肉、塩、こしょう、コンソメ、かたくり粉を入れ、あらびきする。(ピーマンのヘタの周りの部分も入れる。)
- ④ピーマンに③をつめ、油を熱したフライパンで、焼き色がつくまで焼き、弱火でふたをして 10 分程度蒸す。
- ⑤皿に取り出し、同じフライパンにお好みソース、ケチャップ、バターを入れて弱火で混ぜる。
- ⑥お皿に盛り付け、ミニトマトを添えて⑤のソースをかける。