

【小学生の部】

こまつなとちりめんのまぜご飯

柳井南小学校6年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①にんじんはせん切り、小松菜は1cm長さに切る。
ちくわはたて半分に切り、5mmはばに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんとちくわを弱火でいため、しんなりしたらしょうゆとみりんを入れて調味する。
- ③ちりめんと小松菜を加えていため、火が通ったら塩こんぶといりごまを入れ、全体をまぜる。
- ④ごはんと混ぜ合わせて完成。

材 料 (5人分)

小松菜・1ふくろ (200g)
にんじん・1/4本 (30g)
ちくわ・・・・・・・・1本
ちりめん・・・・・・・・30g
塩こんぶ・・・・・・・・20g
いりごま・・・・・・・・小さじ1

ごはん・5はい分(800g)
ごま油・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
みりん・・・・・・・・小さじ1



学校給食賞

作品のアピールポイント

小松菜とにんじんでいろどりよくしました。

審査員のコメント

一口食べると口の中でごま油の香りが広がり、小松菜がシャキシャキしてとても美味しいです。あっさりした味わいで朝から食べやすいと思います。