

【小学生の部】 日積小学校6年生の作品

優良

キャベツと豚バラの塩昆布いため



作品のアピールポイント

豚バラはこんがりカリカリに焼くとおいしいです。

審査員のコメント

味付けがよく、とてもおいしかったです。塩昆布がいいアクセントになってごはんが進みそうです。さっぱりとした後味で朝食にぴったりだと思います。

材 料 (6 人分)

卵・・・・・・・・・・4 個
豚バラ肉・・・・・・・・200g
キャベツ・1/3 玉 (500g)
塩・・・・・・・・小さじ 1/8
こしょう・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・適量

さとう・・・・・・・・小さじ 2
ポン酢・・・・・・・・小さじ 2
塩こんぶ・・・・・・・・15g
白いりごま・・・・・お好みで



学校給食賞

作 り 方

- ①キャベツは 3 cm 角程度に切る。
- ②フライパンに油を熱していり卵を作り、皿に出しておく。
- ③豚バラ、キャベツの順にいためて塩こしょうをし、卵をもどす。
- ④さとう、ポン酢、塩こんぶを入れてよくまぜる。
- ⑤最後に白いりごまをふって完成。