

【中高生の部】 柳井中学校 1 年生の作品

優秀

## アスパラとにんじん入りのそぼろ丼



### 作品のアピールポイント

朝、お米を食べたいので丼ぶりにしました。とり肉は脂が少なく、お肉の色に緑と赤が入り、色合いも良いです。

### 審査員のコメント

朝食にごはんはいいですね。子供でも大好きな味で何杯でもいけそうです。アスパラの使い方もとてもいいです。

### 材 料 (4 人分)

ご飯・・・150g×4 はい  
とりひき肉・・・300g  
アスパラガス・・・1 束 (80g)  
にんじん・・・1/4 本  
サラダ油・・・適量

☆ しょうゆ・大さじ 1・1/2  
さとう・・・大さじ 1  
みりん・・・大さじ 1  
酒・・・大さじ 1

### 作 り 方

- ①アスパラガスは根元の皮をピーラーでむいて、3 cmのななめ切りにする。
- ②フライパンに油をしき、とりひき肉を中火でいためる。次にアスパラガスとにんじんを加え、ふたをして1～2分むし、ふたをとって3分程度いためる。
- ③☆の調味料を入れて軽くいためる。
- ④お茶わんのごはんの上にいためたそぼろをのせて完成。