

【小学生の部】

新庄小学校 6年
藤本 和樹さん

優秀

カリ・ポリ・シャキ！ 楽しいチャーハン



学校給食賞

材 料（4人分）

ごはん・・・600 g（2 合分）
きくらげ(スライス)・・・乾 10 g
れんこん・・・60 g
たくあん・・・40 g

作 り 方

- ①きくらげは水でもどしておく。
- ②れんこん、たくあんは5 mm角に切り、れんこんは酢水につけておく。
- ③大葉はせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れてれんこんときくらげをいため、火が通ったら大葉とねぎ以外の材料（ごはん、たくあん、しらすぼし、いりごま）を加えていため合わせる。
- ⑤しょうゆを加えて炒め、香りが出たら大葉とねぎを加えていため合わせる。

作品のアピールポイント

さまざまな食感が楽しめるチャーハンです。

審査員のコメント

料理名の通り、色々な食感を楽しみながら食べることができました。たくあんやきくらげのチャーハンは新鮮でした。しその香りもいいですね。

しらすぼし・・・30 g
いりごま・・・大さじ1
大葉・・・10 枚
ねぎ・・・2 本
しょうゆ・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ1