

【小学生の部】

ごぼうとパプリカの香ばしみそ炒め

柳井小学校 6年
河野 和奏さん

最優秀



材 料（4人分）

ごぼう・・・・・・・・200 g
赤パプリカ・・・・1 個
ちくわ・・・・・・・・細 3 本
小ねぎ・・・・・・・・2 本
すりごま・・・・大さじ 2
ごま油・・・・大さじ 2
水・・・・・・・・大さじ 3

〔みそだれ〕

おろしにんにく・小さじ 1
みそ・・・・・・・・大さじ 3
さとう・・・・・・・・大さじ 1
みりん・・・・・・・・大さじ 2

作 り 方

- ①ごぼうは皮をむいて 15cm 位に切る。たて半分に切って切り口を下に向け、ななめに置く。はしから 2～3 mm のうす切りにする。
- ②パプリカはたて方向のせん切りにする。ちくわはななめ切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③調味料をまぜて、みそだれを作っておく。
- ④フライパンにごま油を熱し、ごぼうをいためる。
- ⑤赤パプリカ、ちくわを入れていためる。
- ⑥水を入れ、ごぼうに火が通ってやわらかくなるまでいためる。
- ⑦みそだれを入れてからめ、すりごまを加える。
- ⑧皿にもりつけ、上に小ねぎを散らす。

作品のアピールポイント

ごぼうの切り方は家族に習って工夫しました。歯ごたえも残るのでおすすめです。

審査員のコメント

味付けが最高で、ごはんが進む 1 品です。ごぼうたっぷりがかみ応えもあり、食物繊維もとれていいと思います。きんぴらごぼう以外の食べ方がとてもよかったです。