

【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年生の作品

最優秀



### 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2~3mm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。

### 材料 (4人分)

ごぼう・・・200g  
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。