【小学生の部】
おすすめ１位

日積小学校　５年　加藤　潤さん

シャキうま！れんこんと豚肉のごはんが進む甘辛炒め



◎作品のアピールポイント

シャキシャキれんこんが主役！よくかんで食べることを意識しました。

◎試食モニターのコメント

・レンコンのシャキッとした食感がよかったです。

・あっさりとした味付けですが、あまからくごはんが進みました。

・いろんな歯ごたえがあって楽しく、自然とよくかんで食べてしまうメニューです。

材　料（４人分）

- ぶたこま切れ肉・・・250ｇ
- かたくりこ　・・・小さじ２
- れんこん・・・・・・200ｇ
- にんじん・・・1/3 本(40ｇ)
- たまねぎ・・・1/2 個(80ｇ)
- 大豆(水煮)・・・・・・80ｇ
- 油　・・・・・・・小さじ２

☆
- 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
- おろししょうが・小さじ 1/2

白ごま　・・・・・・大さじ１

作　り　方

①れんこんは 5 ㎜のいちょう切りにして水にさらし、水気を切る。にんじんは短ざく切り、たまねぎはうす切りにする。
②ぶた肉にかたくりこをまぶす。
③フライパンに油を熱し、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、れんこん、大豆の順にいためる。
④火が通ったら☆を加え、しるっぽさが少なくなるまでいためからめる。
⑤お皿にもり、中央に白ごまをたっぷりかけて完成。