【小学生の部】

新庄小学校 ５年　西岡　凛さん

# とん平たまご焼き



***◎作品のアピールポイント***

大好きなとん平焼きをたまご焼きに入れてみました。色どりににんじんも入れました。

***◎試食モニターのコメント***

・子どもたちもたくさん食べてくれそうなレシピです。

・野菜ぎらいな人にもよろこばれるメニューだと思います。

・たまごで包んであるので、中身が分からず何が入っているか楽しみな感じがしました。

・野菜もたくさんとれて美味しかったです。

材　料（４人分）

ぶたバラ肉・・・・150g
キャベツ・・・・・200g
もやし・・・ １袋(200g)
にんじん・・・・・ 20g
塩こしょう・・・・少々
油・・・・ 小さじ1×4

A
- たまご・・・・・・・・・・4個
- かりゅうだしのもと・小さじ1
- かたくりこ・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・・・小さじ4

☆
- お好みソース、マヨネーズ
- 青のり、かつおぶし・ てき量

作　り　方

①ぶたバラ肉は３㎝はばに切る。キャベツとにんじんは５㎜はばのせん切りにする。もやしは小さめに切る。

②A をまぜ合わせておく。

③フライパンを熱し、ぶたバラ肉に火が通ったら、にんじん、キャベツ、もやしの順にいため、塩こしょうで味付けをする。一度皿に取り出す。

④フライパンのよごれをふき取り、油をしいて②を１人分流し入れ、固まってきたら③を１人分入れて包むように焼く。お皿にもり、☆をてき量かけたら出来上がり。