

おとなといっしょに！（はま菜ちゃん料理）



# な はま菜ちゃん おかわりすぶた

昨年度、第17回を迎えた「はま菜ちゃん料理コンクール」。小学生が考えた「はま菜ちゃん」を使ったレシピは、力作ぞろいです。入賞作品は給食献立に取り入れることもあります。今回はそのうちの1つをご紹介します。

材料（4人分）…大は大さじ、小は小さじ

- だいこん1/4本
- にんじん1/2本
- たまねぎ1/2個

調味料を  
合わせておく

- しょうゆ 大1
- さとう 大2
- ケチャップ大2
- さけ 大1
- す 大3
- 中華のもと 小1
- 片栗粉 小2



こまつな1~2束

厚揚げ1枚

- ぶた肉200g
- 下味をつけておく
- しお 少々
- こしょう 少々
- しょうゆ 小1

はま菜ちゃんは、横浜の農産物をPRしています。



下準備・野菜を切る。

こまつなはゆでて、冷水にとり、切る。



厚揚げを切り、煮ておく（15分）



おとしぶたがおすすめ

- しょうゆ 大1
- 砂糖 大1
- 水 150cc

つくりかた



サラダ油 大1

油をあたため、ぶた肉を炒め、取りだしておく。



たまねぎ・にんじん・だいこんを炒める。



こげないように、チェック

やわらかくなるまで加熱する（中火でぶたをして蒸す）。



ぶた肉と、ピーマンを加えて混ぜる。

味つけ、とろみは合わせ調味料におまかせ。材料は、他にもじゃがいも、パプリカ、スナップえんどう、アスパラガス、水煮たけのこ、うすらの卵、蒸しえびなどでアレンジできますよ。



できあがり



厚揚げとこまつなを加えて混ぜる。