

つくってみよう!

「はま菜ちゃん料理コンクール」紹介レシピ



夏休みのチャレンジコーナーに心算のあった児童が考えたレシピを紹介します。

ナンプラーかおるピーマン

ねんせいじどう かんが
2年生児童の考えた
レシピです!



ぎいりょう つく りょう
材料 (作りやすい量)

ピーマン	4こ
にんじん	1こ
さつまあげ	4まい
ナンプラー	大さじ1
こしょう	少々よりちょっと おお 多め
みりん	小さじ1
オリーブオイル	おお 大さじ1



つくりかた

1. やさいをあらって切る。にんじんはひょうしぎ切り、ピーマンとさつまあげも同じくらいの大きさに切る。
2. フライパンにオリーブオイルをひいて、火を中火くらいにして、まずにんじんを入れて、きいろくなってきたらさつま揚げを入れる。
3. ピーマンを入れてナンプラーを入れる。そのあとにこしょうを入れる。さいごにみりんを入れて、まぜたらできあがり。

かんが
レシピを考えたおともだちにインタビュー!

メニューを考えたときに工夫したことや感想をおしえてください!



セールスポイントは?

さつまあげを入れたので、しょうゆじゃなくナンプラーをつかいました。

