



ぶもん  
部門

- ① どんぶり・ごはん部門
  - ② 麺・スパゲティ部門
  - ③ カレー・シチュー部門
  - ④ スープ・味噌汁部門
- (\*該部門に○を入れてください)

(4)年 (B)組 名前(寺田 琴音)

いっしょに考えた人の名前(お母さん)

### レシピのタイトル

## 夏にピッタリ★ホイコーロー丼

ざいりょう にんぱん  
(材料4人分)

- 豚バラ肉もも肉切り (300g)
- キャベツ (250g)
- 白ねぎ (1本)
- ピーマン 3こ
- にんにく 1かけら
- サラダ油 大3杯
- ごはん (どんぶり) 4はひ

- ① 赤味そ大3杯 豆板じゃん
- 石臼とう大2杯 (中1杯)
- ごま油大1杯・みりん
- 料理酒大2杯 (大2杯)
- ② しょう油 (大2杯)
- 味の塩 (小2杯)

かんせい  
(完成のイラスト)



おいしい

つく かつ  
(作り方)

- ① 豚バラ肉は、3~4cm 幅の長さに切り、熱湯に入れてさっと火を通し(20~30秒)あみにあけておく。
- ② キャベツは一本ずつはがして2~3cm のぶつ切りにして、にんにくはうすめにすりおろしておく。ねぎは1cm幅のななめ切り、ピーマンは種を取り角切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油大3杯を熱し、ピーマン、キャベツをいため、8分程度火が通ったら一度取り出しておく。湯通した豚バラ肉とにんにく、白ねぎを加え、混ぜ合わせてAを加えピーマン、キャベツをもどし全体に味が整った時点でBを加えて味をしめる。

\* 作り始めから糸変わりで火加減は中火から強火ただしAを入れる時だけは弱火

(工夫したところや、このレシピにした理由)

豆板じゃんのなうで、からさをちうせつする。  
豚バラ肉は、子どもが食べるには、3~4cmの長と切ったものを、さらに、 $\frac{1}{2}$ に切る食べやすい。