



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

(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
- 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)

(完成のイラスト)



おいしい

(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①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②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①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の長とちかたものを、さらに、 $\frac{1}{2}$ に切るると食べやすい。