



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

(\*該当部門に○を入れてください)

(4)年 (A)組 名前(星野 有美)  
 いっしょに考えた人の名前(星野久美子)

レシピのタイトル

Nレシー みんながうれしい♥ とりむね肉の竜田焼き  
 野菜あんかけ丼♥

ざいりょう にんがんにん  
(材料4人分)

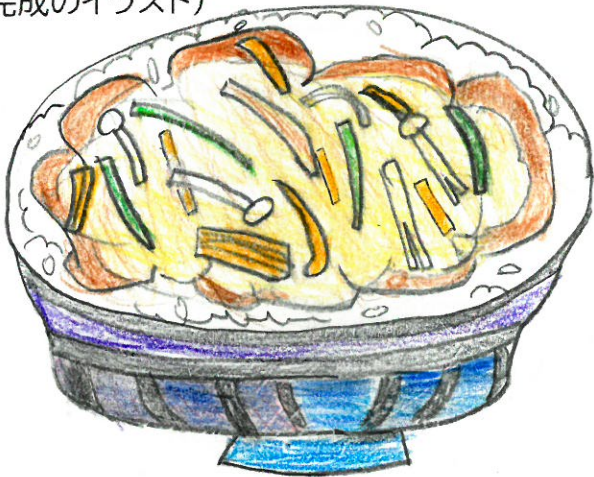
- ・とりむね肉(皮なし)…2枚(600g)
- ・かたくり粉…大さじ8・ごはん
- 【野菜あん】
- ・人参…1/2本(60g)
- ・えのきだけ…2ふくろ(200g)
- ・長ねぎ…1/2本(40g)

A、酒大2、みりん大2  
 しょうゆ小2、しお小1、水1/3カップ

つくかた  
(作り方)

1. とり肉を、ひと口大のそぎセキりにし、酒大さじ2、しお小さじ4をまぶす。汁けをふきとり、かたくり粉をまぶす。フライパンにサラダ油大さじ6を熱し、とり肉の表面がカリッとするまで2~3分火焼き、返して同様に火焼いて、火を通す。
2. 野菜あんを作る。フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、人参、えのきだけ、長ねぎの順に入れて、サッといためる。Aを加えて、煮立ったら水とき片栗粉でとろみをつける。
3. 丼にごはんを盛り、肉のせ、2をかける。

かんせい  
(完成のイラスト)



(工夫したところや、このレシピにした理由)

工夫したところは、野菜の色をきれいにし出すため、しょうゆをひかえ、塩をふやしたことです。(同じ塩分量の塩に代えた、味付けです。) とりむね肉は、Nレシーなので、みんながうれしいレシピだなと思ったので、考えました。

(魚にかえることもできます。)