



すぎはら そうま
杉原 壮真 さん（西中学校）

「元気になる肉巻き☆

じゃこピーマン」



PRポイント

彩りを考えて、枝豆とコーンをごはんに混ぜました。
スープの香りづけにごま油を使いました。
朝から食べやすいように春雨やリンゴを温めました。

材料（4人分）

A 肉巻き

- ・豚ロース 16枚
- ・ごはん 2合
- ・枝豆（冷凍） 40g
- ・コーン 40g
- ・ごま 少々
- ・焼肉のタレ 適量
- ・サラダ油 大さじ1

- ・ごま油 適量

- ・めんつゆ 大さじ1

C 春雨スープ

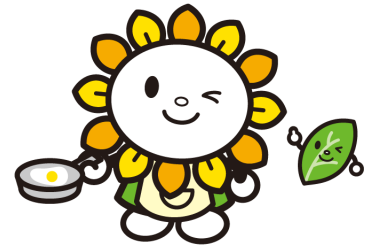
- ・はるさめ 30g
- ・ほうれんそう 1/2束 } ①
- ・まいたけ 1袋
- ・たまご 1個
- ・中華スープの素 大さじ1
- ・ごま油 適量

D リンゴコンポート風

- ・リンゴ 1個
- ・レモン果汁 少々
- ・砂糖 少々
- ・生クリーム（あれば）
- ・いちご 2個

B じゃこピーマン

- ・ピーマン 4～5個
- ・ちりめんじゃこ 30g



作り方

A 肉巻き

- ① 枝豆を解凍する。
- ② ごはんに枝豆とコーンを混ぜる。
- ③ 豚ロースに焼肉のタレをぬる。
- ④ 俵型のごはんを豚ロースに巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひいて、④の肉に火が通るまで、焼く
- ⑥ ごまをかける。

- ③ 溶き卵を入れる。

- ④ 仕上げにごま油を入れる。

D リンゴコンポート風

- ① リンゴをちょう切りに切る。
- ② ①にレモン果汁と砂糖をかける。
- ③ ②を電子レンジ500Wで5～6分加熱する。
- ④ いちごを半分に切って③にそえ、あれば生クリームもそえる。

B じゃこピーマン

- ① ピーマンを横に千切りにする。
- ② ピーマンをごま油でいためる。
- ③ ちりめんじゃこめんつゆを加える。

C 春雨スープ

- ① 春雨をお湯でもどす。
- ② なべに水と中華スープの素を入れ、沸騰したら①を入れて煮る。

審査員コメント

- ・肉巻きのおにぎりがおいしそうで、彩りもよく、食欲をそそります。
- ・肉巻きの中身を工夫することもできます。野菜をもう少し増やすとさらによいです。