



まぎはら 杉原 伶美さん（白鳳小学校）

「いろいろ牛しぐれまき」



PRポイント

牛しぐれまきは、いろいろを考え、私でも作れるようにラップで巻きました。おみそ汁には、好きなそうめんを入れてボリュームを出し、カボチャがおいしい季節なので煮てみました。

材料（2人分）

A いろいろ牛しぐれまき

- ・ごはん 茶碗2杯
- ・冷凍枝豆 30個
- ・たまご 1個
- ・牛肉 100g
- ・塩 適量
- ・油 適量
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・焼きのり 2枚

④

B カボチャの甘辛煮

- ・カボチャ 1/4個
- ・だし昆布 1枚
- ・水 適量
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ1

⑤

D そうめんみそ汁

- ・そうめん 1束
- ・合わせみそ 20g
- ・顆粒だし 小さじ1
- ・大根 1/4本
- ・しいたけ 2個
- ・塩わかめ 適量
- ・水 700cc

C ほうれん草のおひたし

- ・ほうれん草 6株
- ・かつおのつゆ 大さじ2
- ・ごま 適量

作り方

A いろいろ牛しぐれまき

- ① ご飯をボウルに入れて冷ます。枝豆は流水で解凍する。
- ② たまごに砂糖と塩を混ぜて、いりたまごを作る。
- ③ フライパンに油をしき、牛肉を炒める。
- ④ ③に④を入れて混ぜる。
- ⑤ ご飯に②、枝豆を入れて混ぜる。
- ⑥ サランラップの上に焼きのりを乗せ、⑤を広げる。
- ⑦ ④を手前に乗せてくるくると巻く。両端を絞る、真ん中で切る。

C ほうれん草のおひたし

- ① ほうれん草を茹でる。
- ② ①の水気をとり、食べやすい大きさに切る。かつおのつゆをかけ、ごまをふる。

D そうめんみそ汁

- ① 大根としいたけを細切りにする。
- ② 塩わかめを水で戻しておく。そうめんは半分に折り、茹でる。
- ③ 水に顆粒だしを入れ、①を中火で煮る。
- ④ ③にみそを入れて溶く。②を入れてさっと煮る。

B カボチャの甘辛煮

- ① カボチャに水をかけ、ラップで包み、電子レンジ500Wで5分ほど加熱する。
- ② ①を一口大に切る。
- ③ 鍋にカボチャが浸るくらいの水とだし昆布を入れて弱火～中火にかける。
- ④ ③に⑤、②を入れて煮る。
- ⑤ だし昆布を切って、カボチャに入れる。

