

# 小中学生の部 最優秀賞



## さつまいも革命揚げ

調理時間： 30分

城戸 伸明 中学1年生

### 材料（4人分）

はるまきの皮	4枚
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	1本
さつまいも	中1本
ベーコン	70g
プロセスチーズ	10g
塩	少々
コショウ	少々
生クリーム	大さじ2
マヨネーズ	大さじ4
揚げ油	適量

### 【ソース】

ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ2



さつまいもの革命です。1個でもお腹いっぱいになります。

<料理名の由来>

おやつで食べているさつまいもがおかずとして食べられる料理になったから。

### 作り方

- ①きゅうりは小口切り、玉ねぎを薄切りにし、塩もみしてしぼって水気をとる。
- ②さつまいもは皮をむいて茹でてつぶし、①、生クリーム、塩、コショウ、マヨネーズを入れて混ぜる。4等分にして形をととのえる。
- ③チーズを細く切り、②にうめこみ、周りにベーコンを巻いてはるまきの皮で巻く。
- ④150～160℃の油で揚げる。
- ⑤ソースの材料を混ぜる。
- ⑥皿に④を盛りつけ、ソースを添える。

# 一般の部 最優秀賞

## するめの鶏肉だんごスープ

調理時間： 20分

天本 多恵 主婦

### 材料(5人分)

鶏ひき肉	150g
するめ(おつまみ用)	30g
卵	1個
塩	少々
コショウ	少々
季節の野菜	200g
春…絹さや	
夏…モロヘイヤ	
秋…きのこ類がよく合う	

水	3カップ
塩	小さじ2/3



するめから味が出るので、だしを使わなくてもうま味たっぷりのスープに仕上がる。

鶏肉だんごを使ったアレンジ＜鶏肉団子ととうがんの煮物＞  
冬かんを大きめに切ってやわらかくなるまで30分ほど煮る。  
鶏肉だんごを落として煮物として仕上げてもおいしい。



### 作り方

- ①するめを小豆大にハサミで細かく切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉と①を混ぜ合わせ、卵、塩、コショウを加えてさらに混ぜる（粘りが出ないように、混ぜ過ぎに気をつける）。
- ③野菜は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に分量の水、塩を入れて火にかけ、③を加える。
- ⑤②をスプーンでひと口大にすくって落とし、肉だんごが浮いてきたら、スープの味をみて、塩で味をととのえる。

# 小中学生の部 優秀賞



## 小松菜とにんじんケーキ

調理時間： 50分

林 日和 小学1年生

林 拓斗 3歳

### 材料（パウンド型2個分）

小松菜	50g
ほうれん草	50g
人参	1/3本
はちみつ	50g
砂糖	70g
サラダ油	50g
卵	2個
小麦粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ1
アーモンドスライス	適量



野菜たっぷりでもまったくわからないので、パクパク食べられます。

### 作り方

- ①人参はすりおろす。小松菜、ほうれん草は茹でてすり鉢でする。
- ②二色の生地を作る。  
ボウルを2つ用意し、それぞれのボウルに砂糖、サラダ油、卵の半量ずつ加えて混ぜる。
- ③ボウルに①の人参を加えて混ぜる。もう一つのボウルに小松菜とほうれん草を同様に混ぜる。
- ④それぞれのボウルにはちみつを加えて混ぜる。
- ⑤ベーキングパウダーを加えた小麦粉を④のボウルに加えて混ぜ合わせる。
- ⑥型に⑤の生地を交互に流し入れ、アーモンドスライスを散らす。
- ⑦170℃のオーブンで40～45分焼く。
- ⑧焼き上がったら、20cmの高さから落とし、型からはずして冷ます。

# 小中学生の部 優秀賞



## チヂミ風たまご焼き

調理時間： 15分

小川 愁果 小学4年生

### 材料（5人分）

#### 【たまご焼き】

卵	5個
もやし	1袋
ニラ	1束
塩	少々
コショウ	少々
ピザ用チーズ	70g

#### 【たれ】

ポン酢	100ml
長ネギ	1本
炒りゴマ（白）	大さじ1
ラー油	適量
ゴマ油	大さじ3
ニンニク	1片
砂糖	大さじ2



もやしはそのままで食べにくいので、切ったら食べやすいです。たれはかけずに、つけて食べてもいいです。

### 作り方

- ①長ネギをみじん切りにして、たれの材料を全て混ぜ合わせる。
- ②ニラを2cmぐらいに切る。
- ③もやしは食べやすい長さに切る。
- ④ボウルに卵をわって、卵焼きの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ホットプレートでおこのみやきのように焼く。
- ⑥たれをかける。

# 小中学生の部 優秀賞



## 栄養満点三色そばろ丼

調理時間： 45分

武藤 彩那 小学5年生

### 材料（2人分）

米	1合
卵	2個
牛乳	大さじ1
砂糖	少々
塩	少々
サラダ油	小さじ1
鶏ひき肉	100g
めんつゆ	適量
木綿豆腐	200g
塩	少々
コショウ	少々
キャベツ	80g
オクラ	4本
ミニトマト	8個
プロセスチーズ	10g



見た目を良くするために赤・黄・緑の色を使い、バランスよくかざりました。お肉だけでなく、豆腐やキャベツなども入れて、栄養のあるどんぶりにしました。

### 作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②豆腐を水切りする。
- ③キャベツをせん切りにし、電子レンジにかけ、しんなりさせる。
- ④オクラは茹でて小口切りにする。チーズは角切りにする。
- ⑤ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、砂糖、塩を加えて混ぜる。フライパンを熱してサラダ油をひき、炒り卵を作る。
- ⑥フライパンで鶏ひき肉を炒め、めんつゆを加えてそばろを作り、器にとっておく。
- ⑦フライパンに②の豆腐を手でくずしながら入れる。水分がなくなるまで炒め、塩、コショウで味つけする。
- ⑧どんぶりにごはんを盛り、③のキャベツをのせる。3種類のそばろをかけ、④のオクラとチーズ、ミニトマトを飾る。



# 小中学生の部 優秀賞



## 栄養満点はるまき

調理時間： 40分

仲田 暖奈 小学6年生

### 材料（10本分）

鶏ひき肉	150g
〔サラダ油	小さじ1/2
〔醤油	小さじ1
〔コショウ	少々
アボカド	1コ
枝豆	80g
スライスチーズ	4枚
春巻きの皮	10枚
コーン	100g
のり	2と1/2枚
小麦粉	小さじ2
揚げ油	適量

### 【簡単ソース】

マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ2



アボカドにはカリウム、ビタミン E、オレイン酸などの栄養素が豊富です。この一品だけでも栄養満点です。

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱してひき肉を炒め、醤油、コショウで味つけして冷まします。
- ②アボカドの皮をむいて1.5cm 太さの棒状に切る。スライスチーズを1.5cm 幅に切る。のりは十文字に4切にする。
- ③コーンは水切りしておく、枝豆はさやから出しておく。
- ④春巻きの皮にのりをのせる。アボカド、スライスチーズ、コーン、枝豆、ひき肉をのせて、中身が出ないように巻きます。
- ⑤160~180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥マヨネーズと醤油を混ぜ合わせてソースを作る。
- ⑦器に⑤を盛りつけ、ソースをかける。

# 小中学生の部 優秀賞



## 我が家の野菜たっぷり麻婆豆腐

調理時間： 30分

渡邊 みのり 小学3年生

### 材料（4人分）

豚ひき肉	160g
絹ごし豆腐	400g
ナス	2本
オクラ	2本
ミニトマト	8コ
長ネギ	40g
しょうが	10g
ゴマ油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2

### 【A】

砂糖	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
片栗粉	大さじ1
醤油	大さじ2
水	1カップ



我が家で育てた野菜(ミニトマト、ナス、オクラ)を使いました。  
短時間で作ることができます。ごはん  
にのせて食べるとおいしいです。

### 作り方

- ①ナスは縦半分に切り、半月切り、オクラは1.5cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。長ネギとショウガはみじん切りにする。
- ②豆腐は1.5cm角に切る。
- ③Aを合わせておく。
- ④フライパンにゴマ油を入れて火にかけ、①の長ネギとしょうがを弱火で炒める。
- ⑤ひき肉を加えて中火でほぐしながら炒める。火が通ったら、豆板醤を加える。
- ⑥A、ナス、オクラを加えて混ぜ、沸騰したら豆腐、ミニトマトを加えて2分ほど煮る。

# 一般の部 優秀賞



## ひすいまんじゅう

梶川 昭代 主婦

調理時間： 40分

### 材料（10個分）

#### 【生地】

小松菜の葉	1束分
ホットケーキミックス粉	400g
豆乳	200ml

#### 【具】

小松菜の茎	1束分
豚こま切れ肉	100g
干し椎茸(中)	7枚
人参(中)	1本
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ3



### 準備

干し椎茸は水で戻しておく。

### 作り方

- ①豚肉、小松菜の茎の部分、干し椎茸、人参は粗みじんに切る。
- ②鍋に①、砂糖、醤油、ひたひたの水を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③生地を作る。  
小松菜の葉、豆乳をミキサーにかける。ボウルでホットケーキミックス粉とよく混ぜ合わせる。
- ④10等分にして生地を丸くのばし、②を包んで20分程蒸す。



# 一般の部 優秀賞



## 豚カリふんわり揚げ

西村 千工 主婦

調理時間： 30分

### 材料(4人分)

豚モモ肉(薄切り)	120g
【生地】	
人参	80g
しょうが	40g
万能ネギ	30g
絹ごし豆腐	100g
白玉粉	80g
卵	3/4~1個
醤油	小さじ1
小麦粉	大さじ4
揚げ油	適量
【酢醤油】	
黒酢	適量
醤油	適量
一味唐辛子	適宜
【つけ合わせ】	
レタス、クレソン	適量



弁当にもよい。そのまま食べてもおいしい。豚肉の代わりに鶏肉やいわしでも良い。



### 作り方

- ①人参、しょうがはせん切り、万能ネギはみじん切りにする。
- ②豚肉は5cm幅に切る。
- ③ボウルに白玉粉を入れてよくつぶす。豆腐、醤油を加え、手でよく混ぜる。①、とき卵を加えて混ぜる(生地がやわらかくなり過ぎないように、卵の量に注意する)。
- ④バットに小麦粉の半量を茶こしでふるっておく。
- ⑤バットの上に②の豚肉を並べる。その上に生地を薄くのせて、上から残りの小麦粉をふるう。
- ⑥170℃の油で揚げる。
- ⑦器にレタスを添え、⑥を盛りつけてクレソンを散らす。
- ⑧酢醤油に好みで一味唐辛子を加えて添える。

# 一般の部 優秀賞



## さっぱりやわらか煮豚

川瀬 好美 主婦

調理時間：漬込み：30分+40分

### 材料(作りやすい分量)

豚ブロック肉	500g
(モモ・ロース・バラ何でもOK)	
梨(すりおろし)	50g
酢	50ml
醤油	50ml
酒	50ml
サラダ油	少々

### ★お好きなつけあわせ

茹でタマネギ  
レタスやベビーリーフ  
プチトマトやマッシュポテトなど



鎌ヶ谷市特産品の梨には『たんぱく質分解酵素』が含まれているので、お肉をやわらかくしてくれます。

梨のシーズンのうちにすりおろした梨をレモン汁と一緒に煮て冷凍しておけば、冬でも利用できます。また、鎌ヶ谷の酢を使うことでさっぱりとした味になります。

## 作り方

- ①豚ブロック肉を3等分に切る。
- ②ポリ袋に①とすりおろした梨、酢、醤油、酒を入れて空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で30分程漬込む(もっと長時間でもOK)。
- ③直径14~15cm程の小さな鍋にサラダ油をひき、②の肉をトングなどを使って表面を鍋の底で少し焼き付けながら入れる(漬け汁は捨てずにそのまましておく)。
- ④③の鍋に肉の漬け汁もすべて入れ、あくを取りながら、時々肉の上下を返し中火で30分程煮る。
- ⑤皿にレタスやベビーリーフ、プチトマトなど好きなつけあわせを盛りつけ、煮上がった煮豚もお好みの厚さに切り、茹でタマネギ等の上に盛り付け、煮汁をかける。

茹でタマネギはくし形に切ったタマネギを電子レンジにかけるだけです。どんぶりにご飯、せん切りキャベツ、煮豚を盛りつけ、煮汁をかけて煮豚丼にしてもおいしいです。作ったその日に食べず、常備菜として作り置きしておくのにも便利です。その際に、茹で卵と一緒に入れておけば味付き玉子もできます。煮汁は冷えると豚の脂が固まるので、取り除くとさっぱりといただけます。

## 小中学生の部

### きゅうりのかいそう炒め

村越 太尊 小学生1年生

調理時間： 10分

#### 材料（4人分）

きゅうり	3本
わかめ（乾燥）	2g
とろろ昆布	2g
塩	少々
コショウ	少々
オリーブオイル	適量



きゅうりのしゃきしゃき感を残して！

#### 作り方

- ①きゅうりを端から2cm幅に切る。
- ②フライパンできゅうりを5分ほど炒める。
- ③塩、コショウ、わかめ、とろろ昆布を加える。
- ④わかめが水分を吸ったら、器に盛りつける。
- ⑤仕上げにオリーブオイルをかける。

## 小中学生の部

### スイートパンプキン

佐藤 夏海 小学3年生

調理時間： 35分

#### 材料（8コ分）

かぼちゃ	300g
バター	50g
卵黄	1コ分
砂糖	50g
牛乳	50ml
溶き卵	適量



かぼちゃもあまくておいしいおやつになります。

#### 作り方

- ①かぼちゃはひと口大に切って、皮をむく。やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。熱いうちにフォークなどでつぶす。
- ②①にバターを入れて混ぜる。卵黄、砂糖、牛乳を順に加えて混ぜる。
- ③②の形を整えてアルミカップに入れ、溶き卵を薄く塗る。
- ④オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

# 小中学生の部

## レタス巻き

横田 竜士 小学5年生

調理時間： 15分

### 材料（6人分）

レタス	1コ
合いびき肉	200g
ミックスベジタブル	250g
塩	適量
コショウ	適量
ケチャップ	大さじ3
ソース	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2



### 作り方

- ①レタスを1枚ずつはずして洗い、水気をとっておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を加えて炒める。
- ③ひき肉に火が通ったらミックスベジタブルを加えてさらに炒め、塩、コショウ、ケチャップ、ソースを加えて味をととのえる。
- ④①のレタスと③の挽肉を別々の皿に盛りつける。  
レタスを好みの大きさにちぎり、③をのせて巻いて食べる。



# 小中学生の部

## にんじゃが

横田 竜士 小学5年生

調理時間： 10分

### 材料（4人分）

新じゃがいも（小）	10～12コ （約300g）
にんにく （みじん切り）	小さじ1/4
醤油	大さじ1
いりゴマ（白）	適量



できれば小さいじゃがいもを使って作るとよいです。  
家庭菜園で小さいじゃがいもがとれて作りました。

### 作り方

- ①じゃがいもは皮ごとよく洗う。（大きい場合は、切る）
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のじゃがいもを入れて炒める。ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ③じゃがいもに火が通ったら、にんにく、醤油を加えて全体にからめる。香ばしい香りがしたら器に盛りつけ、いりゴマをかける。

# 小中学生の部

## 貝いっぱいトマトスープ

松本 彩依 小学6年生

調理時間： 50分

材料（6人分）	
トマト（完熟）	10コ
たまねぎ	5コ
固形スープの素	2コ
ウインナー	1袋
塩	適量
コショウ	適量
ベーコン	100g



このスープは水を入れません。  
味塩コショウを加えて、味をととのえても良いです。

### 作り方

- ① トマトのヘタを取り、十字に切り目を入れる。
- ② 沸騰した湯の中にトマトを入れ、皮がむけてきたらお玉ですくってボウルに入れる。少し冷めてからトマトの皮をむき、ざく切りにする。
- ③ 玉ねぎを1cm幅の半月切りにする。ウインナーは斜めに4等分に切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ④ 鍋に②、③、コンソメを加えて火にかける。
- ⑤ 塩、コショウで味をととのえる。

## 小中学生の部

### ナスとピーマンの肉詰め

溝口 菜々海 小学5年生

調理時間： 45分

#### 材料（4人分）

ナス	2本
ピーマン	4個
ひき肉	550g
卵	1個
パン粉	大さじ2
たまねぎ	1/4個
サラダ油	適量
塩	少々
コショウ	少々
ピザ用チーズ	適量

#### 【ソース】

マヨネーズ	大さじ4
ケチャップ	大さじ4



#### 作り方

- ①ナス、ピーマンは縦半分に切り、ピーマンは種をとる。
- ②たまねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルにひき肉、②のたまねぎ、パン粉、卵、塩、コショウを加えてよく混ぜる。
- ④ナスは切り口に③の肉だねをのせ、ピーマンに肉だねを詰める。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を焼く。焼き上がったら、熱いうちにチーズをのせる。
- ⑥マヨネーズとケチャップを混ぜ合わせる。
- ⑦器に⑤を盛りつけ、ソースをかける。

## 小中学生の部



### タマゴサンド、ナポリタンサンド コンソメスープ

調理時間： 30分

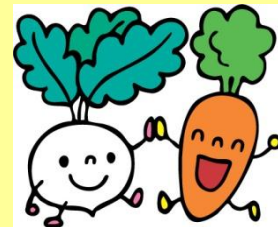
古澤 将 小学6年生

#### 材料 (5人分)

ホットドック用パン	10本
【タマゴマヨネーズ】	
卵	2個
マヨネーズ	大さじ3
塩	少々
コショウ	少々
【ナポリタンソース】	
玉ねぎ	1/4個
ウインナー	4本
ピーマン	1個
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
ソース	小さじ1/2
【コンソメスープ】	
人参	2cm
玉ねぎ	1/4個
水	300ml
固形スープの素	1個
塩	適宜
コショウ	適宜



昼ごはんにピッタリ!



#### 作り方

- ①タマゴサンド、ナポリタンサンドを作る。卵をゆでてからをむく。つぶしてマヨネーズ、塩、コショウであえる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて、玉ねぎ、ピーマン、ウインナーをよく炒めてケチャップ、ソースで味つけをする。
- ③①、②をそれぞれパンにはさむ。
- ④コンソメスープを作る。人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤鍋に水を入れて沸いたら、④を入れる。アクをとり、野菜に火が通ったらコンソメを入れ、塩、コショウで味をととのえる。

# 小中学生の部

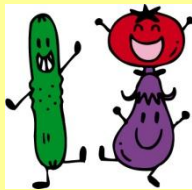
## たまご焼き

飯田 雅大 小学3年生

調理時間： 11分

### 材料 (2~3人分)

卵	3個
【調味料】	
砂糖	小さじ1
塩	少々
醤油	少々
サラダ油	小さじ1



### 作り方

- ①ボウルに卵をわり入れる。
- ②調味料を入れてよくかき混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油をひいて②を流し入れる。
- ④焼けてきたら、はしから巻いて形をととのえる。食べやすい大きさに切って盛りつける。





## 一般の部

### 薬味野菜たっぷりイカ酢みそ合え

佐藤 志帆 主婦

調理時間： 20分

#### 材料（6人分）

イカ	大2杯
長ネギ	2本
みょうが	3個
大葉	10枚

#### 【調味料】

みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ3



時間がある時に作り、冷蔵庫で冷やしておくと、なおおいしい。

薬味野菜たっぷりでさっぱりと食べられます。



#### 作り方

- ①調味料を合わせる。
- ②イカを茹で、長さ4cm位の短冊切りにする。
- ③長ネギ、みょうがは縦半分に切って斜め薄切りにする。大葉は細切りにする。
- ④①、②、③を混ぜ合わせる。

## 一般の部

### お水を使わない！ 何でも野菜カレー

加嶋 琴恵 会社員

調理時間： 20分

#### 材料（5人分）

人参	2本
玉ねぎ	1個
なす	2本
セロリ	1本
しめじ	1パック
じゃがいも	1個
トマト	1個
トマトジュース	200ml
カレールー	90g
牛乳	100～ 200ml
合いびき肉	200g
鶏モモ肉	1枚
ごはん	5皿分



水を一切使わない、野菜のうまみたっぷりのカレーです。  
野菜不足解消メニューとして我が家ではよく登場します。具材の野菜は何でもOK！



#### 作り方

- ①セロリは1cmに切り、他の野菜と鶏モモ肉は好みの大きさに切る。
- ②圧力鍋にひき肉を入れて炒め、脂が出てきたらその脂で①を炒める。
- ③トマトジュースを加えてふたをし、シューッと蒸気が上がってきたら、10分ほど弱火で煮込む。
- ④煮込んだ③にカレールーを加え、とろみが出てきたら牛乳で好みのとろみ加減にのばして仕上げる。
- ⑤ご飯にかける。

## 一般の部

### ゴーヤのわたの天ぷら

梶川 昭代 主婦

調理時間： 15分

材料（4人分）	
ゴーヤのわた	2本分
干しエビ	20g
【衣】	
卵	1個
塩	少々
天ぷら粉	120g
揚げ油	適量



普通なら捨てるわたの部分を使い、エコクッキング。

### 作り方

- ①ゴーヤのわたの中の種を取り除き、2cm長さに切る。
- ②衣の材料を混ぜ合わせる。
- ③②に①、干しエビを加えて混ぜ、170～180℃の油で揚げる。



## 一般の部

### さきイカキムチ

梶川 昭代 主婦

調理時間： 15分

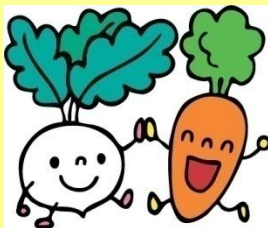
#### 材料（作りやすい分量）

さきイカ	100g
コチュジャン	150g
人参(中)	1本
しその葉	20枚
すりごま(白)	大さじ4
炒りごま(白)	大さじ2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
はちみつ	大さじ2



#### 作り方

- ①さきイカは長い場合は食べやすい長さに切る。人参、しその葉は太めのせん切りにする。
- ②ボウルに全ての材料を入れて良く混ぜ合わせ、味をなじませる。



## 一般の部

### ナスとピーマンのひき肉炒め

戸川 美代子 主婦

調理時間： 15分

#### 材料（4人分）

ナス	2本(200g)
ピーマン	5個(200g)
合いびき肉	150g
生姜(すりおろし)	1片
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ2
水	大さじ2

#### 【調味料】

酒	大さじ1
みりん	大さじ2
味噌	大さじ3
砂糖	大さじ2
炒りゴマ(白)	大さじ1



#### 作り方

- ①ナス、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油の半量を熱し、ひき肉、生姜、酒を加えて炒める。火が通ったら、取り出す。
- ③②のフライパンに残りのサラダ油を足して①を炒める。
- ④水を加えて炒め煮にし、調味料を加えてさらに炒める。②を加えて味をなじませ、炒りゴマをふりかける。



## 一般の部

### たくさん野菜がとれる和風サラダ

向川 奈美 主婦

調理時間： 20分

#### 材料（4～6人分）

白菜	1/8個
小松菜	2束
人参	1本
もやし	1/2袋
オクラ	10本

かつお節	適量
すりゴマ（白）	適量
しそ	適量

青じそドレッシング	適量
-----------	----



野菜の水気をとる。（しっかりしぼる）  
おかか、ごま、しそはたっぷりかける。



#### 作り方

- ①白菜は2、3cm幅のざく切り、小松菜は3cm幅に切る。人参は1mm幅の半月切りにする。もやしは根を取る。
- ②白菜の白い部分を茹で、透き通ってきたら他の野菜も順に加えて茹でる。火が通ったらザルにあげ、冷めたら水気をよく絞る。オクラは食べやすい大きさに切る。
- ③皿に②を盛り、かつお節、すりゴマ、せん切りのしそをたっぷりかける。青じそドレッシングをかける。

## 一般の部

### 牛肉ゴボウまき

小林 トキ 主婦

調理時間： 15分

#### 材料（2人分）

牛薄切り肉	4枚
キャベツ	2枚
人参	小1本
ゴボウ	20cm
小麦粉	少々
サラダ油	少量
つゆのもと	大さじ2
水	200ml
レタス	適量



#### 作り方

- ①キャベツは1枚を半分に切る。人参、ゴボウは10cmぐらいの拍子木切りにする。
- ②牛肉をひろげ、小麦粉をうすくふる。
- ③牛肉の上にキャベツをひき、1/4の人参とゴボウをのせてまいていく。計4本つくる。
- ④フライパンに少量のサラダ油をひき、③の牛肉巻きをこげめがつくまで焼く。
- ⑤水、つゆのもとを入れてコトコトと汁がなくなるまで煮る。
- ⑥⑤の牛肉巻きをななめ半分に切り、皿に盛ってレタスをそえる。

調理時間： 分

材料



作り方