

～黒酢豚（根菜のマリネ風）～

[一般の部] 岡野 美春 様

>>完成写真はこちらから<<

<材料>

豚肩ローススライス	50 g	黒酢	10 g	* 酢は好みで調節を
茄子	20 g	りんご酢	5 g	
れんこん	20 g	砂糖	5 g	
人参	10 g	醤油	3 g	
トマト	20 g	めんつゆ	1 g	
やまといも	10 g	酒	3 g	
パプリカ（黄）	5 g	揚げ油	適宜	
スプラウト	3 g	小麦粉	適宜	
オクラ	10 g	つまようじ	適宜	
大根	50 g			



<作り方>

- ① 野菜は食べ易い大きさに乱切りにする。（大根はおろす）
- ② 豚肉はロールにし、爪楊枝でとめ、小麦粉をまぶす。（幅が広い場合 1/2 にカット）
- ③ 調味料は全て合わせ、火にかけ、一度沸騰させて砂糖を溶かし、火を止めておく。
- ④ 大根、トマト、スプラウトを除く、野菜を素揚げし、その後豚肉を揚げる。
- ⑤ ③の調味料の中に素揚げしたものを入れ、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、トマト、大根おろし、オクラ、スプラウトを飾って出来上がり。



～栄養満点！ベジタブル弁当～

【高校の部】 森田 実優 様

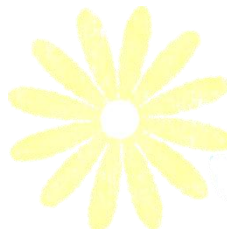
>>完成写真はこちらから<<



☆いんげんとチーズの肉巻き

<材料>

豚ロース肉	60 g
いんげん	25 g
プロセスチーズ	20 g
塩	少々
胡椒	少々
サラダ油	小匙 1



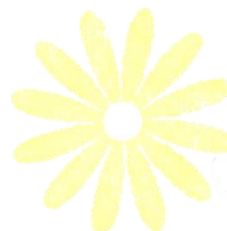
<作り方>

- ① いんげんを塩ゆでする。
- ② いんげんとチーズを肉に大きさに合わせて切る。
- ③ 豚ロース肉を広げて、いんげんとチーズを巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③を巻く。
- ⑤ 塩、胡椒で味付けをする。

☆小松菜としらすのかつお節和え

<材料>

小松菜	35 g
人参	10 g
しらす	5 g
薄口醤油	小匙 1/4
ごま油	小匙 1/4
かつお節	0.4 g



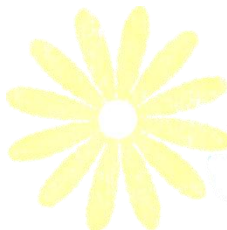
<作り方>

- ① 小松菜を塩ゆでする。人参をゆでる。
- ② 小松菜を水にさらし、水気を切って小松菜と人参を2 cm幅に切る。
- ③ 器に②としらす、ごま油、薄口醤油、かつお節を入れて和える。

☆なすときゅうりの酒粕炒め

<材料>

なす	20 g
きゅうり	20 g
酒粕	小匙 1/2
白だし	小匙 1/4
砂糖	小匙 1/4
塩	少々
白ごま	少々
サラダ油	小匙 1



<作り方>

- ① なすときゅうりを乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、なすを炒め、次にきゅうりを炒める。
- ③ 酒粕、白だし、砂糖、塩を合わせ、まわし入れる。
- ④ 白ごまをかける。

