

ご飯を食べよう！「まま、んめ〜丼コンテスト」 優秀賞

氏名	佐藤 ゆかりさん	住所	稲生2丁目
ネーミング	旬の野菜の変わりみそ丼		
この料理の紹介	旬の野菜ならなんでもOK。みそ味を効かせたり、ケチャップを効かせたり子供から年配の方まで好みに合わせて味付けします。		
材料と分量(4人分)	作り方		
<ul style="list-style-type: none">かぼちゃ 200gなす 2個ピーマン 2個にんじん 20g豚もも肉 160g片栗粉(でんぷん) 適量しょうゆ 小さじ1おろししょうが 少々	(a) <ul style="list-style-type: none">みそ 大さじ2ケチャップ 大さじ4酒 小さじ1砂糖 大さじ1強水 50cc	<ol style="list-style-type: none">① (a) の調味料を鍋に入れて火にかけてよく混ぜ合わせる。② 材料は食べやすい大きさに切る。③ 豚肉は下味をつけてでんぷんをふる。④ 材料を油で揚げ①に入れて混ぜ盛り付ける。	

完成写真

