

ご飯を食べよう！「まま、んめ〜丼コンテスト」 敢闘賞

氏名 荻原 優太さん	住所 大山
ネーミング 豚肉とおかひじきのサラダ丼	
この料理の紹介 さっぱりしていて、健康にも良いおかひじきを活用。 食欲がないときでも食べやすいように工夫。	
材料と分量(4人分) <ul style="list-style-type: none">豚肉(スライス) 400gおかひじき 200g赤玉ねぎ 1/2個みょうが 1個梅干し 4~8個 <p>(たれ)</p> <ul style="list-style-type: none">めんつゆ粒マスタードマヨネーズ ※1:1:1 ベース あとは好みで	作り方 <ol style="list-style-type: none">①豚肉とおかひじきをそれぞれボイルする。②赤玉ねぎを薄切りにして水にさらす。③たれを作る。④梅干しは細かく刻む。

完成写真



ご飯を食べよう！「まま、んめ〜丼コンテスト」 敢闘賞

氏名 小野寺 百合子さん 住所 荒俣

ネーミング 夏野菜の漬物と鶏の酢飯丼

この料理の紹介

- ・コリコリ、サクサク、モチモチ、フワッと食感も色々楽しめます。
- ・夏には、さっぱりとした酢飯の丼をよく食べます。季節の野菜の浅漬を混ぜてその時期の物をてんこ盛りに飾って食べるのが好きです。今回はあっさり油揚としっかりと胸肉のみそ漬を使ってみました。

材料と分量(4人分)

- ・米 2合
- ・きゅうり (からし漬け) 4本
- ・ズッキーニ (からし漬け) 1本
- ・大根 (からし漬け) 1/4本
- ・さやえんどう 20本
- ・鶏胸肉のみそ漬 400g
- ・油揚げ 4枚
- ・卵 大2ヶ

(a) (調味料)

米酢 40cc	みりん 適量
砂糖 40g	しょうゆ 適量
塩 4g	塩 適量
酒 少々	砂糖 適量

作り方

- ①野菜のからし漬の半分は細かく薄切りにし、半分は飾り用に大きく斜めに切る
- ②さやえんどうは塩ゆでし、細長く刻む。
- ③鶏胸肉はみそ漬けしておき、フライパンに油をひき焼く。途中でみりんを加えて照焼きにする。(焼く前に薄切りします)
- ④油揚げの皮は魚焼きで両面焼き、三角に切り、しょうゆ少々を加える。
- ⑤卵に塩、砂糖適量を加え、柔らかい炒り卵にする。
- ⑥ごはんを普通に炊き、材料(a)の調味料を加え混ぜ酢飯にする。薄切りした漬物を混ぜる。
- ⑦ごはんを丼に盛り、飾りの漬物、鶏肉、油揚げの皮、炒り卵をのせ、さやえんどうを散らし、完成です。

完成写真



ご飯を食べよう！「まま、んめ〜丼コンテスト」 敢闘賞

氏名 齋藤 文子さん	住所 渡前
ネーミング 牛丼カレー風味	
この料理の紹介 長ねぎを栽培していますので、牛肉に長ねぎたっぷりの料理を考えてみました。 あつあつでも冷めてもおいしくいただけます。	
材料と分量(4人分) ・牛肉 300g ・なす 400g (冬は大根でもよい) ・さやいんげん 100~200g ・長ねぎ 2本 ・しょうが 小さじ1 ・カレー粉 小さじ2~3 ・油 小さじ1	作り方 ①なすは皮をむいて、厚めの拍子切り(7~8mm 角)にする。さやいんげんは斜め薄切りにして、塩ゆでにする。長ねぎは白根を白髪ねぎにする。 ②せん切りしょうがを油で炒め、香りがたったら牛肉を色が変わるまで炒める。その後、なすと調味液を入れて、なじんだところにカレー粉をお好みで入れる。 ③丼に②をのせ、さやいんげんを散らして、白髪ねぎをこんもりあしらう。

完成写真

