



ぱりっこクッキング 2024 レシピコンテスト



わが家の春巻

母，妹



(約) 1500 円

5人分

1時間半



★砂糖, 醬油, 酢

ひびくはと3-2に4はん

おかあさん



2000

2~3 人分

2時間



トウモロコシごはん



作品名(例:元氣もりもり定食)

栄養満点 おにぎらず

誰と作りましたか?

母

【食材料費】 例:2,000円

(約) 2000 円

【食べる人数】 例:4人分

3,4 人分

【調理時間】 例:2時間

約 2 時間

作品名(例:元氣もりもり定食)

わくわくカラフルランチ

誰と作りましたか?

お母さん・お父さん

【食材料費】 例:2,000円

(約) 1500 円

【食べる人数】 例:4人分

4 人分

【調理時間】 例:2時間

1 時間 20 分



【作り方】

- ① 米1合を炊く
- ② にんじんをスライサーで細かく刻み、炒める。軽く塩・こしょう
- ③ うずめ卵、白だしを小さじ1、砂糖(小さじ1)、水大さじ1.5、米油をフライパンにしく。(弱火と中火の間で調節しながら焼く。)
- ④ 牛肉をしょう油(約大さじ1)、みりん大さじ1、酒大さじ1を入れ炒める。
- ⑤ のりを少しガス火であぶる。
- ⑥ のりの下にラップをしいておく、卵焼き ⑦ ⑧ の順におこなう。
- ⑨ ⑥のりに④の牛肉を入れ、ラップでつつみ、なじませる。
- ⑩ ラップの上から半分に切る。
- ⑪ ⑩のどろろをよく洗い、ヨーグルトを入れた器に入れる。

【食材料】

米 1 合
卵 2 つ
人参 1 本
大葉 数枚
焼のり
スライスチーズ
牛肉 150g

名張のぶどう
ヨーグルト

【作り方】 たきまの酒がすく作る塩酒粕

- ① 塩さけかす

名張香るチキンソテー

とり肉を①大さじ1.5につけておく。
→5分おく、焼いて完成

すきり 3 とりたまねぎ

お酢大さじ3 ⑧ オリーブオイルをいためた赤玉ねぎを⑧の容器に入れる。さきましてさきあがり

やみつき! 夏野菜フリッター

小麦粉40g
塩 ひとつまみ
①をまぜる。スプーンでこねて丸くする。②をつける。あける。

やさしい豆乳のおみそ汁

だしをとる。おみそ汁の具材を入れる(おみそ汁はあらかじめおみそ汁の具材をいれて、火をとめて、みそをときき、豆乳を入れる。

【食材料】 赤玉ねぎ 伊豆米コシヒカリ

とりも肉 500g / 600円
塩酒粕 大1 / 20円
ゴキ 1本 / 60円
ズッキーニ 1本 / 110円

小麦粉・油
片栗粉
ベーキングパウダー

オクラ 1袋 / 130円
まねき(あ)2コ / 140円
お豆腐 11 / 150円
クサアゲ 1枚 / 30円
にら 1袋 / 60円
みそ 50円
ごぼう 50円

地元食材

酒粕... 龍自慢酒粕の
純米大吟醸酒粕(おみそ汁)
お酢... 森の恵み酢
マルメソ酢
旬の野菜... とれはば
地元産物
おみそ汁の具材