

『第5回野菜にこだわる! ごてんば米コン』

～ごてんばこしひかりに合う、野菜レシピコンテスト～』小中学生の部

最優秀賞作品 カラフルあんかけ 今月の給食でアレンジしたものが登場します

～材料・分量(4人分)～

卵 1個
えのき(3等分) 1/2袋
しいたけ(スライス) 2個
とうふ(さいの目切り) 1丁
にんじん(いちょう) 1/2本
ねぎ(小口) 少々
かたくり粉 小さじ1
水 200ml
めんつゆ 大さじ3
のり(きざみ) 少々

《作り方》

- ① 材料を切る。
- ② にんじん、しいたけ、えのきを炒める。
- ③ 水を200ml入れる。
- ④ めんつゆを大さじ3入れる。
- ⑤ ふっとうしてきたら、とうふを入れる。
- ⑥ 卵を少したってから入れる。
- ⑦ ふっとうしてきたら、水溶きかたくり粉を入れる。
- ⑧ ご飯に⑦をのせ、ねぎとりのりをのせる。



ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね!