



第4回 野菜にこだわる!

ごてんば米コン受賞者を紹介します。

【一般の部】

最優秀賞 さとう 佐藤 かりん 花厘さん

(御殿場高校)

花厘さんのコメント

「野菜が苦手な子は多いと思うので、なるべく細く切るように心がけました。色にも気を付けて作りました。」

色どり野菜のトマトチリ

材 料 4 人 分

にんじん(細切り)	40g
玉ねぎ(うす切り)	半分
ピーマン(細切り)	1個
ミニトマト(1/8に切る)	4個
じゃがいも(1/4に切る)	中2個
★ケチャップ	大さじ2
★酒・砂糖	各大さじ1
★塩	小さじ1/4
★水	50cc
★片栗粉	小さじ1/2
◎しょうが・にんにく(チ-ブ)	各1.5cm
◎豆板醤・中華味	各小さじ1/4
◎油	適量

作り方

- ① じゃがいもを電子レンジで500W、5分ぐらいで加熱する。その後、フライパンに油とじゃがいもを入れ、カリカリになるまで炒める(油多め)。
- ② ①とは違うフライパンに油を入れ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマトと◎を入れ炒める。
- ③ ②に★を入れてからめる。
- ④ ①と③をあわせて、からめ完成。