エントリー No.6	やさいたくさん！シャキシャキぐざいの厚あげはさみ
	佐藤（さとう）　新（あらた）さん（石ヶ瀬小５年）・玲子（れいこ）さん（保護者）



【1 人分のエネルギー】371 kcal
【1 人分の野菜量】27.5ｇ
【4 人分材料費】1,000 円

【４人分の材料】

食材	分量
• ブロッコリー	４房(40g)
• にんじん	30g
• れんこん	40g
• 厚あげ	４枚
• 鶏むねミンチ	200g
• 酒	大さじ１
• 塩こしょう	適量
• 片栗粉	適量
＜たれ＞	
• しょうゆ	大さじ２
• 酒	大さじ１
• みりん	大さじ１
• さとう	大さじ１
＜ソース＞	
• しょうゆ	大さじ1
• マヨネーズ	大さじ４

【作り方】

① 厚あげに熱湯をかけて油抜きをする。
② れんこんの皮をアルミホイルでこする。ブロッコリーを小房に分ける。
③ ブロッコリー、れんこんを粗みじん切りにする。
④ にんじんはみじん切りにする。
⑤ 鶏むねミンチに③と④、酒、塩こしょうを入れてこねる。
⑥ 厚あげを半分に切って、それぞれの断面に切れ込みを入れる。
⑦ 厚あげの切れ込みに⑤を詰める。
⑧ ⑦の断面に片栗粉をまぶす。
⑨ フライパンを熱し、具材の断面を下にして焼く。焼き色がついたら全面焼く。
⑩ 全面に焼き色がついたら３分程度蒸し焼きにする。
⑪ たれの調味料を混ぜ合わせ、⑩に回しかけてからめる。
⑫ お皿に盛りつけ、ソース（マヨネーズ＋しょうゆ）をぬって完成。

使用した野菜を選んだ理由	弟二人もブロッコリーが好きだから。 緑色のブロッコリーとオレンジ色のにんじんで彩りよくした。
工夫したところ	れんこんやブロッコリーを少し大きめに切って食感が残るようにした。
作ってみた感想	栄養のことを考えて、食材を選んで作ったら、おいしくできたので嬉しかった。