

やわらかおこげの中華あんかけ

(双葉小 5年 日比 暁音)

材料 4人分

材 料	分 量
ごはん	450 g
豚こま切れ肉	200 g
えび	80 g
うずらの卵	12 個
小松菜	100g
玉ねぎ	1 個
人参	1 個
もやし	1/2 袋
わかめ (乾燥時)	5g
えのき	50g
りんご	1/2 個
ごま油	少々
鶏がらスープの素	大さじ 3
料理酒	大さじ 1
醤油	大さじ 1
片栗粉	小さじ 2
水 A	500cc
水 B	少々
にんにく	少々
しょうが	少々

【作り方】

- ① わかめを水で戻す。
- ② 小松菜、人参、もやしを水で洗う。
- ③ 小松菜は約 3cm に切る。玉ねぎ、人参は皮をむいて半分に切り、うす切りにする。
えのきは石づきを切り、半分に切る。
わかめは水気を切り、約 3cm に切る。
- ④ えびは皮、せわたをとり、片栗粉・料理酒で臭みをとる。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、5cm 大の大きさに薄く丸めたご飯を並べ、両面を押しながらこげ目がつくまで焼いていく。
- ⑥ フライパンにごま油をひき、にんにく、しょうがを入れ、豚肉、えびを炒める。
水 A を入れて、小松菜、玉ねぎ、人参を入れる。
沸騰したら★を入れ、わかめ、もやし、えのき、りんご、うずらの卵を入れて煮込む。
- ⑦ 片栗粉を水 B でとき、フライパンの中に入れとろみをつける。
- ⑧ 焼いたおこげのご飯の上に、とろみのついたあんかけをのせたらできあがり。

※炊飯の行程は省略

<自分だけのアイデア>

ぶた肉・うずらのたまご・玉ねぎ・にんじんは地元食材を使用しました。

りんごは皮ごと使用し、ほねまる（無機質）にわかめを使用しました。

おこげはだれでも食べやすいようにやわらかくしました。

