

# きりぼしあげの甘いてんつゆどん

令和6年度料理コンテスト 優秀賞作品 (日高小 5年 磯村 亮斗)

材料 4人分

| 材 料         | 分 量   |
|-------------|-------|
| ごはん         | 400g  |
| 切り干し大根(乾燥時) | 17g   |
| にんじん        | 25g   |
| しょうゆ        | 大さじ2  |
| 玉ねぎ         | 30g   |
| りんご(皮つき)    | 130g  |
| 豚のバラ肉       | 30g   |
| 枝豆(冷凍)      | 35g   |
| ピザ用チーズ      | 60g   |
| 牛乳          | 60cc  |
| 小麦粉         | 50g   |
| だし汁         | 250cc |
| 油           | 700cc |

## 【作り方】

- (1) にんじんを細切り、たまねぎを薄切り、枝豆をお湯にくぐらせ、豚バラを2cmぐらいに切る。
  - (2) 切り干し大根の水分をしっかりと切る。
  - (3) ボウルに切り干し大根、にんじん、玉ねぎ、枝豆、豚肉、チーズを入れてさっと混ぜる。
  - (4) 牛乳と小麦粉を入れてしっかりと混ぜる。
  - (5) 油を180°に温める。
  - (6) 鍋にしょうゆ、だし汁を入れて火にかける。  
沸騰してきたら火を止め、すりおろしりんごを入れて、しっかりと混ぜる。
  - (7) (4)を好きな大きさに揚げる。
  - (8) こんがりきつね色になったら、油をしっかりと切り、  
ご飯の上に(6)をかけて乗せたらできあがり。
- ※炊飯と切り干し大根を戻す工程は省略

## <自分だけのアイデア>

地元食材の切り干し大根を使って、煮物やサラダではない料理を作りたいと思いました。  
大好きなかき揚げに大好きな野菜とお肉にチーズを入れました。  
お母さんは、てんつゆを作る時にみりんを使うけど、僕は果物で甘みを出してみようと思ひ、りんごをすりおろして入れました。  
ほんのり甘いてんつゆが作れたことが自分だけのアイデアだと思います。

