

切り干し大根入り、焼きチーズカレーおにぎり

令和6年度料理コンテスト 優秀賞作品 (双葉小 6年 山本 和佐)

材料 4人分

材 料	分 量
ごはん	400g
切り干し大根(乾燥時)	20g
にんじん	40g
ピーマン	50g
玉ねぎ	40g
りんご(皮つき)	20g
卵(LLサイズ)	2個
合いびき肉	120g
とろけるスライスチーズ	5枚
カレー粉	8g
ケチャップ	20g
胡椒	少々
塩	2g
パセリ	少々

【作り方】

- (1) にんじんの皮をむき、ピーマンはヘタと種をとる。
 - (2) Aを全て大きめのみじん切りにする。
 - (3) フライパンを温め、(2)と合いびき肉を入れて炒める。
 - (4) 全体に火が通ったら、ごはんを加えほぐす。Bと卵を入れて、さらに炒め合わせる。
 - (5) (4)をボウルに移し、8等分に分けラップで包み、おにぎりの形に整える。
 - (6) (5)をラップからとり、チーズを乗せて、グリル（またはオーブントースター）で焼く。
 - (7) チーズが溶けて、焦げ目がついたら取り出し、皿に乗せ、パセリをふったらできあがり。
- ※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、切り干し大根、にんじん、たまねぎ、合いびき肉

切り干し大根とりんごの食感を残し、辛さを抑えるために卵を入れました。

