

# いろいろ わが家の色彩ガパオライス

令和6年度料理コンテスト グランプリ作品 (亀城小 6年 千田 結月)

材料 4人分

材 料	分 量
ごはん	600g
切り干し大根(乾燥時)	25g
鶏ももひき肉	400g
にんじん	60g
芽ひじき(乾燥時)	3g
ほうれん草	80g
みかん	2個
卵	4個
ベビーチーズ(ブレン)	2個
ちくわ	2本
チリパウダー	お好み
ラー油	お好み
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
しょうゆ	大さじ1.5
オイスターソース	大さじ1
塩胡椒	少々

## 【作り方】

- (1) ひじきを水でもどす。
  - (2) ほうれん草を洗って茹でる。
  - (3) にんじんを粗いみじん切り、切り干し大根とほうれん草を短くきざむ。
  - (4) みかん、チーズを約1~2cmの角切りにする。
  - (5) ちくわを約5mmの半月切りにする。
  - (6) フライパンを熱し、ひき肉、にんにく、しょうが、にんじんを炒める。
  - (7) 切り干し大根、ひじきを加え、全体に火が通ったらしょうゆ、オイスターソース、塩胡椒で味つけする。  
ちくわとほうれん草も加えて炒める。
  - (8) 別のフライパンで目玉焼きを焼く。
  - (9) お皿にご飯をよそい、炒めた具を乗せる。  
みかんとチーズを散らし、目玉焼きを乗せてできあがり。
- ※炊飯と切り干し大根をもどす工程は省略

## <自分だけのアイデア>

私の好きなわが家のガパオライスに切り干し大根を入れて、野菜やひじきなど色とりどりで栄養たっぷりにしました。切り干し大根の食感も楽しめる一品です。

