

最優秀賞

1人分の野菜量 165g



ガパオ風ヘルシーミート

石越小学校 6年生 川村 唯万里



材 料(3人分)

・とりひき肉	200g
・ピーマン	2個
・玉ねぎ	100g
(A) ・ズッキーニ	100g
・にんじん	100g
・冷凍した生しいたけ	100g

〔・トマトケチャップ	75~100g
(B) ・コンソメ(顆粒)	大さじ1
・にんにく(すりおろし)チューブ	小さじ2杯
〔・砂糖	小さじ3
・無塩バター	8g
・水	400ml



レシピ作成で感じたこと

旬の野菜がたくさん使えて、思ったよりとても簡単に作れました。
きのこ類は冷凍することで風味が良くなることを知りました。

作り方

- ① (A)の材料をミキサー等で同じ大きさにみじん切りにする。
 - ② (B)の調味料を全て混ぜておく。
 - ③ フライパンに無塩バターを入れて溶かし、①の材料を炒める。
 - ④ 少ししんなりしてきたら、とりひき肉を加えて弱めの中火で混ぜながら炒める。
 - ⑤ とりひき肉に火が通ったら、水(400ml)と(B)の調味料を加え、焦げないように弱火でゆっくりかき混ぜる。
 - ⑥ 水分がなくなって野菜に味がなじんできたら、できあがり。
- ★生しいたけは半解凍すると切りやすい。

♪栄養士からのコメント♪

野菜やきのこがたっぷり入っていて、ごはんやパンと一緒においしく食べられるようなレシピですね