

「優秀賞」

にんじんのきなこ和え、 ほうれん草ともやしのナムル、ネギ入り卵焼き

西陵小学校6年生の
子が考えたメニュー



にんじんのきなこ和え

〔材料〕

にんじん1本、きなこ大さじ1、マヨネーズ大さじ2、砂糖小さじ1／2、しょうゆ小さじ1／2

〔作り方〕

- 1 にんじんの皮をむいて、短冊切りにし、皿やボウルに入れ、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
- 2 1にきなこ、マヨネーズ、砂糖、しょうゆを加え、混ぜる。

ほうれん草ともやしのナムル

〔材料〕

ほうれん草半束、もやし1袋、塩少々、とりがらスープのもと小さじ1／2、ごま油小さじ1、白すりごま適量

〔作り方〕

- 1 ほうれん草を水洗いし、たい熱ビニール袋に入れ、電子レンジで3分加熱する。ボウルにはった水にさらして、アクを抜き、3cm長さに切る。
- 2 もやしの袋を開け、電子レンジで3分加熱し、水分を切る。
- 3 ほうれん草ともやしをボウルに入れ、塩、とりがらスープのもと、ごま油を加え、混ぜる。最後に白すりごまをかける。

ネギ入り卵焼き

〔材料〕

ネギ5cm、卵2個、砂糖小さじ1／2、めんつゆ小さじ1／2、油小さじ1

〔作り方〕

- 1 ネギを2mmの小口切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り、ネギ、砂糖、めんつゆを加え、混ぜる。
- 3 フライパンに油を引き、温まったら2を半分ぐらい入れ、固まってきたら手前からおくに向かって巻いていく。
- 4 おくまで巻いた卵焼きを手前に移動し、残りの2を入れ、固まったら手前からおくに向かって巻いていく。
- 5 冷えたら包丁で好きな大きさに切る。

審査員からのコメント

電子レンジで時短！
きなこでたんぱく質も
摂れて◎

