

第17回 ひのっ子シェフコンテスト
金賞受賞作品



「日野産ナムルのカラフルビビンバ」



作り方

- お米をとぎ、もち麦を加えご飯をたく。
- 【1】ナムルを作る
- ・にんじんを千切り、小松菜を2~3cmに切る。
 - ・にんじん、小松菜、もやしをやわらかくなるまで茹でる。
 - ・しっかり水気を取り、シャンタン(小さじ1/2)、いりごま(小さじ1)をまぜる。
- 【2】たくあんを千切りにする
- 【3】そぼろを作る
- ・しいたけをみじん切りにする
- ★にんにく、しょうが、しょうゆ、酒、さとう、みりん、コチジャンをまぜて調味料を作る
- ・フライパンに油をしいて、しいたけとひき肉を炒める
 - ・やけてきたら★を入れて酒がとぶまで炒める
- 【4】もりつけ
- ・ごはんの上に、たくあん、ナムル、そぼろをのせる。 **完成!**

材料 (4人分)

お米	1.5合	たくあん(黄色)	8枚(60g)	しょう油	小さじ1
もち麦(白麦)	50g	いりごま	小さじ1(2g)	さとう	小さじ1
にんじん	1/2本(70g)	にんにく(チューブ)	4g	酒	小さじ1
もやし	1/2袋(100g)	しょうが(チューブ)	3g	みりん	小さじ1
小松菜	2束(60g)	シャンタン(鶏がらスープの素) 小さじ1/2		ごま油	大さじ1
しいたけ	2枚(25g)			コチジャン	5g
豚ひき肉	100g			サラダ油	5g

~ 私が考えました! ~

日野第五小学校 四年生

つちや まさし
土屋 仁さん

お母さんと考えました

★日野産食材を使ったポイントは?

色どいをよくした。味つけなど工夫して、にがてでも食べやすいようにした。



「ひのっ子シェフコンテスト」は、小学生を対象に学校給食で食べたいメニューを考案してもらい、食べることや食材の大切さを感じることで、食への関心を高め、心身共に健康な子どもを育てることを目的として毎年開催しています。