

みんなが審査員！3品全部
ご家庭で作って投票しよう！



投票箱

★アイデア料理2次審査票★ 3品それぞれに○をつけて提出を！

NO1:ひじきのピラフ ふつう ・ おいしい ・ とてもおいしい
 NO2:野菜たっぷりキーマカレー ふつう ・ おいしい ・ とてもおいしい
 NO3:野菜たっぷりとりキム丼 ふつう ・ おいしい ・ とてもおいしい

アイデア★料理コンテスト2次審査レシピ

中学生3人が考えたレシピです！

アイデア料理名 NO1	ひじきのピラフ	アイデア料理名 NO2	野菜たっぷりキーマカレー	アイデア料理名 NO3	野菜たっぷりとりキム丼
材料4人分・分量		材料4人分・分量		材料4人分・分量	
米 3合 芽ひじき 1袋(21g) 玉ねぎ 中1コ 人参 中1本 枝豆(むいたもの) 70g コーン缶 1/2缶 (1缶170g) ブロックベーコン 100g ウインナー 4本	塩 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ2 酒 大さじ1 固形スープの素 2コ バター 10g 塩、こしょう 各適量	ごはん 適量 ひき肉 240g ① 玉ねぎ 1コ 人参 1本 しめじ 1/2コ じゃが芋 1コ 大根 2センチ なす 小1本	カレールー(中辛) 5コ 塩、こしょう 少々 にんにく 1片 ② ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿	ごはん 600g ① 鶏もも肉 250g 焼肉のたれ 大さじ1 にんにく 10g ピーマン 100g もやし 100g 人参 100g 玉ねぎ 150g キムチ 80g	焼肉のたれ 大さじ1 塩、こしょう 少々 油 大さじ1
作り方		作り方		作り方	
① ひじきは水に戻し、ざるにあげておく。玉ねぎ、人参は5ミリ角、ベーコンは1センチ角、ウインナーは小口切りにする。 ② フライパンを中火にし、ベーコン、ウインナーを入れて炒めて玉ねぎ、人参を加えて炒める。 ③ ②にひじき、コーンを入れて炒め、塩、しょうゆ、酒で味付けする。 ④ 米はといて普通より1割程度少なめの水加減にする。炊飯器に固形スープの素をくだいて入れ、③を加えて炊飯器のスイッチを入れる。 ⑤ 炊き上がったらバターと枝豆を入れ混ぜる。味見して足りなければ、塩こしょうで味を整える。		① にんにく、②はみじん切りにする。 ② 鍋に油をひき、にんにくを炒める。 ③ ②にミンチを入れて火が通ったら塩、こしょうをして③も入れてよく炒める。 ④ ③がよく炒まったら水を入れ弱火で10分ぐらい煮て、⑥を入れて混ぜてルーを入れて出来上がり。 ※水とルーは好みで調節してください。		① 野菜は洗って、ピーマンは太めのせん切り、人参は短冊切り、玉ねぎはせん切りに、もやしは洗っておく。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。 ② ①を混ぜてつけておく。 ③ フライパンに油を入れて①の鶏もも肉を炒める。鶏肉の色が変わったら人参、玉ねぎ、もやし、ピーマンの順に入れて炒める。野菜に火が通ったら焼肉のたれ、塩、こしょうで味付けする。 ④ 丼にごはんを盛り付け、上に③をのせる。	

今年度は一般公開の2次審査を行います。作って食べて、あなたの1票を
 よろしくお願ひします！投票は上の投票用紙を切り取って健康福祉課又は
 各支所へ！ 11月6日(金)締め切りです



お問い合わせ先：
 役場健康福祉課
 (石川)2-3113