

家政科 3年
横山 琴未さん



Point!

れんこんとさつまいもは事前に軽く電子レンジにかけておくことで炒め時間を短く。

Recipe

- ① れんこんは皮をむいて乱切り、さつまいもは皮をむかずに乱切りにして水につける。
- ② ①の水を切り、平皿に並べて広げ、ゆるくラップをかけて電子レンジにかける。(目安600W: 2-3分)
- ③ 鶏もも肉は一口大に、青ねぎは小口切りにする。
- ④ カッコ内の材料をよくまぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにバターを半量溶かし、鶏肉を皮目から入れて少し焼き色がつくまで焼き、続けてれんこんとさつまいもを入れて炒める。さつまいもがやわらかくなったら残りのバターと④を入れ、まぜながら炒めて調味液を絡める。
- ⑥ 器に盛り、青ねぎをトッピングする。



優秀賞

れんこんと鶏肉と さつまいもの 味噌バター焼き

材料(4人分)

れんこん	100g	味噌	大さじ2
さつまいも	200g	みりん	大さじ2
鶏もも肉	300g	酒	大さじ2
バター	15g	さとう	小さじ1
		青ねぎ	1-2本



優秀賞

れんこんとベーコンの ペペロンチーノ風

材料(4人分)

れんこん	350g	塩・こしょう	
ベーコン(スライス)	4枚(約40g)		
ブロッコリー	1/3房		
にんにく(みじんぎり)	2かけ		
オリーブオイル	大さじ1		
とうがらし(輪切り)	1本		

家政科 1年
竹内 怜那さん



Point!

れんこんを薄切りにしてなじみやすくし、スパゲッティなどに和えてパスタソースにしても。

Recipe

- ① れんこんは皮をむいて1cmの厚さの半月切りに、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② ブロッコリーは小房にわけ、塩を入れた熱湯でゆでて水を切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて弱火にかけ、香りが出たらとうがらしを入れる。
- ④ 続けてベーコンとれんこんを入れ、れんこんが透明になるまで炒める。
- ⑤ れんこんに火が通ったら最後にブロッコリーを入れて軽く炒め、塩・こしょうで味をととのえる。