

「どんなレシピでも構わん，釜ワン。我が家の釜めしグランプリ」

混ぜ込み部門

※調理器具は、何を用いても構いません。

タイトル	ぼくのすきなお肉のいっばいめはんは	
学校名	学年	氏名
山重小学校	1年	えんぷく いろは

使用する材料・調味料 (5人分)



- 牛肉 ○ほうれん草 ○にんじん
- ごま ○ウインナー ○辛いツナ
- もやし ○枝豆 ○たまご ○おくら
- ごはん ○ブルコギソース ○キムチの素
- 鶏がらスープ ○砂糖 ○ 韓国のり

作り方 ※調理時間 (40) 分

- ① 肉・ウインナー・卵に味をつけていためる。
- ② もやし・ニンジン・ほうれん草・オクラはレンジでチンして味をつける。
- ③ ホットプレートにゴマ油をしき、ごはんをしきつめる。
- ④ ごはんの上に具をもりつけると完成。

完成写真を貼ってください。



工夫したところ・おすすめポイント

☆ ぼくの すきな お肉・ウインナー・枝豆を入れてもらいました。

できあがりの感想 (味・見た目等)

☆ いっばいめはすきなぐのところを、にはいめからはまぜたくって食べるとおいしかったです。

※ 9月1日 (木) までに各学校へ提出してください。

※ 用紙は拡大コピーしたり，パソコンで作成したり，この用紙でなくてもかまいません。