



夏野菜のちよい辛ライス

コメント:

平成28年度学校給食アイデア料理コンテスト
豊橋市長賞受賞レシピです。

作り方

- (1) 米を2合炊く。
- (2) トマト、玉ねぎ、なすを乱切りにして、ひき肉と一緒に塩・こしょうで味付けしながら炒める
- (3) きゅうり、大葉を千切りにする。
- (4) 皿にご飯を盛り、きゅうりをのせる。その上に(2)をのせて大葉をちらす。
- (5) 食べる直前にタレをかけて、できあがり。

材料(3人分)

米 2合	塩 少々
きゅうり 1本	こしょう 少々
大葉 5枚	<タレ>
トマト 1個	しょうゆ 大さじ3
なす 1本	酢 大さじ3
玉ねぎ 1個	ごま油 少々
ひき肉 300g	ラー油 少々

学校給食アイデア料理コンテストレシピ!!