



★明倫小学校6年 垣内 ひよりさん

長門の野菜いため

使用した長門市産の食材

- ・ちくわ
- ・かまぼこ
- ・たまねぎ
- ・にんじん
- ・レタス
- ・ピーマン
- ・ミニトマト



材料 (4人分)

- ・ちくわ …小4本(120g)
- ・たまねぎ …80g
- ・レタス …2枚(40g)
- ・にんじん …80g
- ・ピーマン …3個(100g)
- ・かまぼこ…1/2本(80g)
- ・ミニトマト …8個
- ・塩 …4g
- ・こしょう …少々

工夫したところ

炒めるときに、にんじんを先に入れて
たところ

作り方

①食材を切る。

にんじん…厚さ3mmのたんざく切り
レタス…食べやすいサイズにちぎる
ピーマン…厚さ3～5mmのせん切り
かまぼこ…1cmぐらい
たまねぎ…厚さ3～5mmのうす切り
ちくわ…1cmぐらい

②炒める。

にんじんは先に入れてやわらかくする。

③味付けをして、完成。

審査員からのコメント

長門市の食材をふんだんに使った「ザ・ながと」なメニューです。