

小学5年生

## あと1品副菜料理：最優秀賞

### 紅天神人参きんぴら



#### ★おすすめのポイント

紅天神を使うこと。人参を細く切ることがおすすめ。

#### 材料（4人分）

紅天神人参	2本	
ちりめんじゃこ	大さじ3	
ごま油	大さじ1	
A {	はちみつ	大さじ2
	めんつゆ	大さじ2
	水	大さじ4

#### 作り方

- ① フライパンにごま油を加え、ちりめんじゃこを炒める。
- ② ①に細く千切りにした紅天神人参を入れ、炒める。
- ③ Aの調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。

## あと1品副菜料理：優秀賞

### レンコンのサラダ



#### ★おすすめのポイント

森山はレンコンが有名で、旬は10月中旬ぐらいです。

レンコンをだしで炊き上げることがポイントです。

#### 材料（4人分）

れんこん	1節
えび	1パック
人参	5cm位
サニーレタス	半株
枝豆	約30g
マヨネーズ	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
塩こしょう	適量
生皿うどん麺	少し

#### 作り方

- ① サニーレタスは、手でちぎり、人参は千切り、れんこんは輪切りにする。
- ② 枝豆は塩茹でし、れんこんはだしで茹でる。
- ③ れんこん、えび、サニーレタス、人参、枝豆を皿に入れ、マヨネーズ、塩こしょう、砂糖であえて、味をつける。
- ④ 生皿うどん麺を油で揚げ、③の上に乗せる。

小学4年生

## あと1品副菜料理：優秀賞

キュウリが100倍おいしくなる

みそマヨネーズ



### ★おすすめのポイント

調味料の分量がみんな同じで覚えやすく、子どもでも簡単に作れて、美味しいです。

### 材料（2人分）

キュウリ	1本(80g)
みそ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
焼肉のたれ	大さじ1
白ごま	お好みで

### 作り方

- ① キュウリをスティック状に切ります。
- ② みそ、マヨネーズ、焼肉のたれを混ぜる。
- ③ お好みの量、白ごまをふりかけます。

高校1年生

## あと1品副菜料理：優秀賞

### 甘さたっぷりさつまれんこん



#### ★おすすめのポイント

れんこんが嫌いな方でもさつまいもと一緒に食べると美味しく感じる甘さです。大学芋のような甘さが特徴です。

#### 材料（2人分）

さつまいも	1個	
れんこん	1/2個	
薄力粉	大さじ3	
A	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ4
油	大さじ6	
黒いりごま	小さじ2	

#### 作り方

- ① 薄切りにしたれんこんとさつまいもに薄力粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、①を良い色になるまで揚げる。
- ③ フライパンの油を拭き取り、Aの調味料を加え火にかけ②を戻し入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 最後に黒ごまを混ぜ合わせる。