

学校名	鶴田町立 鶴田小学校	第6学年
氏名	齋藤 優莉歌 さん	
料理名	りんごたっぷり青森牛丼	

	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
レ シ ピ	大根	120	① りんごは皮と実を分ける。 ② 大根、りんご、生姜、調味料を合わせ、肉の漬け汁とする。 ③ ②に牛肉を約30分漬ける。 ④ りんごの皮はよく洗い、好みの大きさに切り、バットに広げ、グラニュー糖をかけ、5~10分置き、水分を出す。 ⑤ ④をフライパンに並べ、弱火で加熱し、水分が飛んで柔らかくなったら火を止め、レモン汁を振り、バットに広げ冷ます。 ⑥ 熱したフライパンに油をひき、汁気を軽く除いた③を炒める。中~弱火で熱し、肉の色が変わったら、漬け汁を全て加え、火を強めて炒め合わせる。 ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥と⑤を盛付け、ゴマを振って出来上がり。
	りんご	60	
	生姜	15	
	酒	5	
	しょうゆ	24	
	県産牛肉	150	
	サラダ油	2	
	りんごの皮	10	
	グラニュー糖	4	
	レモン汁	2.5	
	白いりごま	4	



【写真】



【ひとことメモ】

❖おすすめポイントはりんごの皮の甘煮です。牛肉の美味しさを引き立てます。
 ❖りんごの皮は細い千切りにすると、紅ショウガや唐辛子にも見えて、食べたときのギャップがよいです。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。