

『たまなレシピコンテスト』



優秀賞レシピ



<レシピ名>

「キャベツクルクル花火丼 (た~まや~)」

< 材料 >

キャベツ
豚肉薄切り
塩・コショウ
サラダ油
ごま油
★ みりん 大さじ2
料理酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
きゅうり
ミニトマト
白米 お好みの量

< 作り方 >

- ① キャベツは1枚ずつ洗い、ラップにくるんで1分30秒レンジで加熱し粗熱をとる。
- ② 「キャベツで豚肉を巻く」、「豚肉でキャベツを巻く」の2種類を作る。
- ③ フライパンにサラダ油をうすくひき、②を焼き、塩・コショウで味付けする。(今回は塩・コショウの味付けで作ったが、お好きな味付けで)
- ④ 豚肉をみじん切りにする。フライパンにサラダ油をひいて肉を焼き、★印で味付けする。
- ⑤ キャベツ2枚をみじん切りにし耐熱容器に入れ、レンジで加熱し、ごま油、塩・コショウをふり味をつける。
- ⑥ 丼ぶりに、ご飯、その上に④と⑤を順番にのせる。花火をイメージして、③の2種類を交互に並べて盛り付ける。
- ⑦ ミニトマトを、スライスしたきゅうりで巻いてつまようじを刺し、⑥に飾り付けたら召し上がれ!



【考案者からの おすすめポイント】

子どもだけでも作れる簡単レシピです。
この丼ぶりの上にのせてるものは、そのまま食べても、
お酒のおつまみにも最高です。
最後までおいしくいただけます。