



★菱海中学校1年 長尾 朋果さん

フライパンを使わない チャーハン

使用した長門市産の食材

・ちりめんじゃこ

イワシ類の稚魚を食塩水で煮た後、天日干しすることで作られる。



材料 (4人分)

- ・ご飯 …500g
- ・たまご …Lサイズ4個
- ・にんじん …40g
- ・アスパラガス …60g
- ・トウモロコシ …80g
- ・ちりめんじゃこ …40g
- ・中華だしの粉…小さじ3

工夫したところ

- ・洗い物を増やさないために電子レンジを使用したところ
- ・先に野菜だけ加熱したところ

作り方

- ①にんじん、アスパラガスを約7mmの角切りにする。
- ②①とトウモロコシを電子レンジで3分加熱する。
- ③溶きたまごに②と中華だしの粉とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
- ④③とご飯をより混ぜ合わせる。
- ⑤④を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジで5分加熱する。

- ※容器の内側に食油をぬっておく
- ※1人分は電子レンジで約1分
- ⑥皿に盛って完成。



審査員からのコメント

かたづけがラクチンで、主婦目線なアイデアがグッド。
ちりめんじゃこがいいアクセントで、よりおいしさが引き立ちます。