

祝

つくろう料理コンテスト 入賞レシピ

優良賞

田彦小学校 6年 小川 葉奈さんの作品

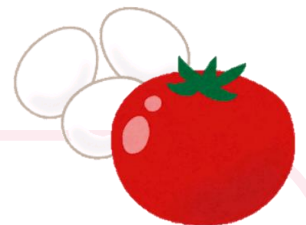
『台湾風料理 in 茨城定食』

- ファンチエツァオダン
- * 蕃茄炒蛋風 (トマトとたまごのしょうがいため)
 - * 「食べる胃腸薬」キャベツのしらすオイル蒸し
 - * 台湾風おぼろ豆腐スープ (鹹豆漿)
 - * 豆花風 フルーベリー バナナぞえ



ファンチエツァオダン

蕃茄炒蛋風 (トマトとたまごのしょうがいため)



材料 (4人分)

- ・ トマト 2個
- ・ パプリカ 1/2個
- ・ しょうが 1片
- ・ 卵 3個
- ① [塩 小さじ1/2
- ・ こしょう 適量
- ・ ごま油 大さじ2
- ・ 青ねぎ 適量

作り方

- ① トマトはヘタを取り、2~3cmのざく切りにし、パプリカは1cm幅に切る。しょうがは、干切りにして、卵は、①を加えてよく溶きほぐす。
- ② フライパンにごま油を熱し、トマトとパプリカ、しょうがを加えてトマトの皮がむけてくるまで炒める。
- ③ ①の卵液を加え、はしで混ぜながら火を通し、半熟状になったら火をとめる。
- ④ 青ねぎをちらす。

「食べる胃腸薬」 キャベツのしらすオイル蒸し



材料（4人分）

・キャベツ	1/6玉
・しらす	大さじ2
① 〔ごま油	大さじ1
〔みそ	小さじ2
・水	50ml

作り方

- ① キャベツはザク切りにして、フライパンに入れる。①を加え、水を回し入れ、中火で炒める。
- ② しらすも加えて炒める。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら1、2回上下を返して火をとめる。
- ④ 2～3分蒸す。

台湾風おぼろどうふスープ（鹹豆漿）

シェンドウジャン



材料（4人分）

・桜えび（乾燥）	大さじ4（約6g）
① 〔無調整豆乳	800ml
〔しょうゆ	小さじ1と1/2
〔塩	小さじ1/2
・ザーサイ（細切り）	大さじ2（20g）
・酢	大さじ4
・パセリ（乾燥）	適量
・ラー油	適量
（又はごま油）	

作り方

- ① 鍋に桜えびを入れ、中火にかけて乾煎りする。
- ② ①を加えてふつとう直前まで温め、ザーサイを加えて、軽く混ぜ、器にそそぐ。
- ③ それぞれの器に大さじ1ずつ酢をまわし入れる。（すぐに入れる）
- ④ 仕上げにパセリをちらし、ラー油かごま油を加える。（少量）

豆花風 ブルーベリー バナナぞえ



材料（4人分）

・きぬ豆腐	1丁
・ブルーベリー	40粒位
・バナナ	1本
・黒みつ	適量

作り方

- ① きぬ豆腐をスプーンですくって器に入れる。
- ② バナナを切ってそれぞれに入れて、ブルーベリーは10粒位ずつ入れる。
- ③ 黒みつをかける。