

ぴんぴんキラリ☆こども料理コンテスト

「角煮風こうやどうふのぶたばらまき」

アイデア賞



【材料：4人分】

高野豆腐 4枚、豚バラ肉 16枚、片栗粉 適量、
(A)しょうゆ 大さじ1強、(A)砂糖 大さじ1、(A)酒 80cc、
(A)みりん 大さじ1、(A)水 160cc、おろししょうが 適量、
うずらの卵水煮 12個

【作り方】

- ①高野豆腐を戻して水気をきり、4等分にする。
- ②肉を高野豆腐に十字に巻き付ける。
- ③片栗粉を薄くつける。
- ④肉の全ての面に焼き色を付ける。
- ⑤Aの調味料とうずらの卵を入れ、落とし蓋をして、煮汁が半分くらいになるまで煮込む。

ぴんぴんキラリ☆こども料理コンテスト

「こおりどうふのトマトマーボ」

最優秀賞



【材料：4人分】

高野豆腐 2枚、豚ひき肉 80g、ミニトマト 16個、
片栗粉 小さじ4、サラダ油 適量、(A)トマトケチャップ 大さじ2、
(A)しょうゆ 小さじ1、(A)水 大さじ4、ごま油 小さじ1、
細ねぎ 好みで

【作り方】

- ①高野豆腐をぬるま湯で戻して軽くしぼり、手でちぎってから片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を油焼きにし、一度皿にとる。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④フライパンにごま油を熱し、ひき肉を入れてパラパラになるまで炒める。②の凍り豆腐、③のミニトマトを入れ、Aの調味料を加えてとろりと煮えたら出来上がり。好みで細ねぎを散らす。

ぴんぴんキラリ☆こども料理コンテスト
「豆乳しみしみ肉巻き」

優秀賞



【材料：4人分】

豚ロース肉(超うす切り) 200 g (16～20枚)、
焼麩(ミニ車麩) 16～20枚、豆乳 200cc、白だし 大さじ2、
小麦粉 適量、塩こしょう 適量、サラダ油 適量、ねぎ 適量

【作り方】

- ① 焼麩を水で5～10分戻し、その後しっかり水を切る。(戻す時間で歯ごたえが変わります)
- ② 豆乳に白だしを合わせ①を浸す。
- ③ ②の水分を軽くきる。
- ④ 豚ロースを広げて③を巻く。
- ⑤ ④に塩コショウを少々、小麦粉を適量まぶす。
- ⑥ フライパンに油を熱し、片面を焼き、裏返したら蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 皿に盛り、ねぎを散らす。

ぴんぴんキラリ☆こども料理コンテスト
「シャキシャキレタスと豚肉のトマ味噌炒め」

入賞



【材料：4人分】

豚こま肉 240 g、おろししょうが 小さじ1/3、
おろしにんにく 小さじ1/6、酒 大さじ1/4、ごま油 小さじ1/2、
レタス 80 g、トマト 120 g、(A)みりん 大さじ1/4、
(A)しょうゆ 大さじ1/4、(A)砂糖 大さじ1/2、(A)味噌 小さじ2

【作り方】

- ① 豚肉を2～3cmに切り、しょうが、にんにく、酒を入れもみこむ。
- ② トマトはザク切り、レタスは手でちぎる。
- ③ フライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。
- ④ 火が通ってきたら、トマト、合わせておいたAの調味料を加える。
- ⑤ レタスを加えてひと炒めする。