

蓮代寺小6年生が考えた！

# 東山のたけのこ丼

小松市東山町のたけのこは、質のいい赤土で育てられています。東山町は、赤土がたくさんとれる地域で、甘くておいしいたけのこがとれるのです。



## 【小松市産】野菜の工夫

白ネギも小松市でよく作られる特産品です。道の駅小松木場潟さんにも販売されています。

## 作り方

1. とりもも肉を一口サイズに切り、塩こしょうでもみこむ。
2. 熱したフライパンであまり動かさず、両面を焼いて行きます。（皮つきの場合は先に皮を下にして焼くとよい。）
3. 2.のフライパンに一口サイズに切った野菜を入れたら、水分を飛ばすように炒めます。  
ここはあまり動かさなくて良いです。
4. 野菜がしんなりしてきたら、合わせておいたあんの材料を入れて煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつけてください。
5. 最後に風味を出すために、フライパンにごま油を回し入れ火を強めにして温度を上げてください。
6. 具材をご飯の上にのせたら完成です。ねぎやごまを散らしてもおいしい！

## コツ・ポイント

豚肉に塩こしょうをまぶしておき、あまり動かさずカリッと焼いておきます。  
とりがらスープの素や中華だしなど、あるもので試してみてくださいね。

## 材料 (2~3人分)

とりもも肉	240g
塩こしょう	少々
白ネギ	1本
たけのこの水煮	2個
ごま油	大さじ1
ご飯	300g
里芋	150g
あんの材料	
とりがらスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水とき片くり粉	
片くり粉	大さじ1
水	大さじ2

蓮代寺小6年生Dグループ