

■我が家の自慢料理（子どもの喜ぶ神奈川産食材を使った料理）多くの作品のご応募ありがとうございました。

数あった応募レシピの中から皆さんに紹介したいものを載せました。

是非、皆さんもおうちで作ってみてくださいね。

（料理名）鶏肉と野菜の炊き込みごはん



【材料】（4人分） 県産のものについては◎

米◎	2合
鶏肉	200g
にんじん◎	1本
長ねぎ◎	1本
小ねぎ	お好みで適量
白だし	大さじ1
めんつゆ	大さじ4
みりん	大さじ1

◎お出汁の優しい味

◎炊き込むことで野菜がトロトロに!!
ととても食べやすい♪

◎一品で栄養満点

【作り方】

- ⑤ お米をといで、水を入れる。（2合ならそのまま2合分）
- ⑥ 白だし、めんつゆ、みりんを加える。
- ⑦ にんじんを細切り、長ねぎを斜め切りにして加える。
- ⑧ 鶏肉は3cm角位に切っている。
- ⑨ 下準備ができたなら炊飯ON。
- ⑩ 炊き上がったら10分蒸らしてからしゃもじでかき混ぜる。
- ⑪ お好みで小ねぎをかけて出来上がり。

（料理名）夏もさっぱり 塩豚レモン丼



【材料】（4人分） 県産のものについては◎

豚肉こま切れ◎	600g
まいたけ	1パック(100g)
パプリカ(赤)◎	大1個

長ねぎ	1本分
中華だし	小さじ1
塩	小さじ1
ごま油	小さじ1
A オイスターソース	大さじ1
片栗粉	山盛り大さじ1
水	300ml

レモン◎ 1個

ごはん 適量

香りがとびすぎないように最後にレモン汁を加えるのがポイントです。
レモンの酸味が豚肉と相性がよくさっぱり食べられる一品です!

【作り方】

- ① Aの合わせ調味料をつくる。ボールに長ねぎ(1本分、小口切りにしたもの)、各種調味料と片栗粉、水を加え合わせておく。
- ② フライパンに油をひかず、豚のこま切れ(or切り落とし肉)を完全に火が通るまで炒める。食べやすく割いたまいたけ、細切りにしたパプリカを加えて炒める。
- ③ パプリカとまいたけに火が通ったところで合わせ調味料Aをフライパンに加え、片栗粉に火が通るよう中火で1分間炒める。
- ④ 火を止め、最後にレモン1個分のしぼり汁を加え、軽く混ぜ、盛り付けたご飯にかけて出来上がり。