

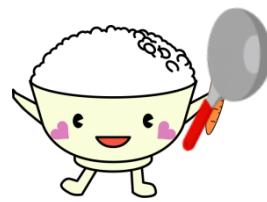
優秀賞

えびのり
海老と海苔の

じもとのうさんぶつぶもん
地元農産物部門

とうにゅう
豆乳パスタ

しゅっぴんしゃ くらなが しょうがっこう
出品者：倉永 小学校 1年 角 千鶴さん



★コメント★

ともだち ぎゅうにゅう
・クラスの友達に牛乳アレルギーの子がいるので、そのような子もみんなで同じ
ものが食べられる料理がよいと思い作りました。

ざいりょう ぶんりょう にんぶん
材料と分量(4人分)



| | グラム |
|-----------|-------|
| むきえび | 200 g |
| スペaghetti | 400 g |
| にんにく | 1かけ |
| たま玉ねぎ | 1/2玉 |
| サラダ油 | 適量 |
| 豆乳 | 600cc |
| のり海苔の佃煮 | 40 g |

作り方

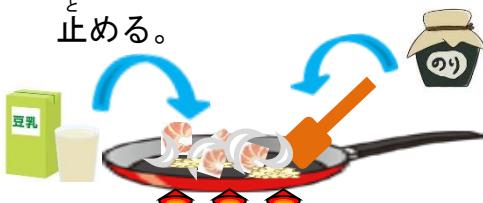
① にんにくはみじん切り。
玉ねぎは0.5cm厚さに薄く切る。



② フライパンに油を入れ、にんにくを香りが出るまで弱火で炒め、海老を加えて半分位火が通るまで炒める。さらに玉ねぎを入れて炒める。



③ ②に豆乳を入れ、ひと煮立ちしたら、海苔の佃煮を入れ、火を止める。



④ スpagettiは指示された時間通りにゆでる。



⑤ ③を再び火にかけ温め、④のスpagettiを入れて混ぜ合わせる。皿に盛り付けて出来上がり！