

優秀賞

えびのり 海老と海苔の

じもとのうさんぶつぷもん
地元農産物部門

とうにゅう 豆乳パスタ

しゅつぴんしゃ くらなが しょうがっこう ねん すみ ちづる
出品者：倉永 小学校 1年 角 千鶴さん



★コメント★

・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)



むきえび	200 g
スパゲティ	400 g
にんにく	1 かけ
たま 玉ねぎ	1/2 玉
サラダ 油	適量
とうにゅう 豆乳	600 cc
のり つくだに 海苔の佃煮	40 g

つく かた 作り方

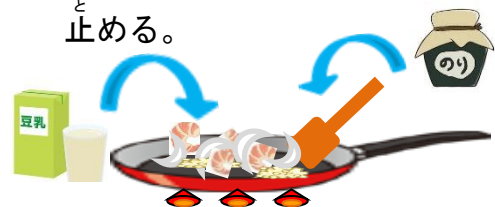
- ① にんにくはみじん切り。
たま 玉ねぎは0.5 cm 厚さに薄く切る。



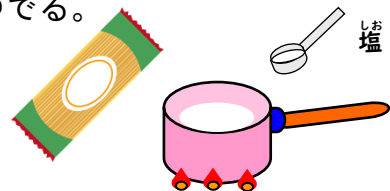
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを香りが出るまで弱火で炒め、海老を加えて半分 位 火が通るまで炒める。さらに玉ねぎを入れて炒める。



- 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 スパゲティ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のスパゲティを入れて混ぜ合わせる。皿に盛り付けて出来上がり！