

特別賞

受賞者	じゅうり さき 重里 咲希さん（府中市立府中小学校・第4学年）				
メニュー名	ひろしまの元気まんてん！！カレーピラフ				
レシピ紹介	広島県の特産品をたっぷり入れたカレーピラフです。食べると元気まんてんになります。				
材 料	米…2合 にんじん…1/4本 玉ねぎ…1/4個 しいたけ…1枚 アスパラガス…4本 ちりめんじゃこ…30g A <table border="0"><tr><td rowspan="3">┌</td><td>薄口しょうゆ…大さじ1/2</td></tr><tr><td>カレー粉…大さじ1/2</td></tr><tr><td>固形コンソメ…1個</td></tr></table> プチトマト…1パック ブロッコリー…1房 ゆで塩…少々	┌	薄口しょうゆ…大さじ1/2	カレー粉…大さじ1/2	固形コンソメ…1個
┌	薄口しょうゆ…大さじ1/2				
	カレー粉…大さじ1/2				
	固形コンソメ…1個				
作 り 方	①米を洗ってザルに入れ、水気を切る。 ②にんじん、玉ねぎ、しいたけ、アスパラガスの茎をみじん切にする。 ③炊飯器に①の米、②、ちりめんじゃこ、A、水を入れて炊く。 ④ブロッコリー、アスパラガスの穂は塩ゆでしておく。 ⑤炊き上がったら、混ぜて器に盛り、ブロッコリー、プチトマト、アスパラガスの穂を色どりよく飾る。				