

特別賞

受賞者	はしもと かすや 橋本 和弥さん （福山市立春日小学校・第5学年） はしもと さちこ 橋本 佐知子さん （母）
メニュー名	おいC!ヘルC!とり肉の広島レモンしょうゆ丼
レシピ紹介	給食でも、家でも、身近にある材料で簡単に作れ、おいしくヘルシーです。味のポイントは、広島レモンの風味としょうゆのハーモニーです。
材 料	【4人分】 ごはん…2合分 とりもも肉…400g 塩・黒こしょう…少々 油…適量 広島レモン…1個 しょうゆ…大さじ2 キャベツ…1/4玉 しょうゆ…大さじ1 パセリ…少々
作 り 方	①とりもも肉を一口大に切り、塩・こしょうをふる。 ②フライパンを熱し、油をひいて①を焼く。 フタをして中までしっかり火を通す。 ③しぼったレモン汁、しょうゆを加え、火を止めて肉を取り出す。 ④太めのせん切りにしたキャベツを炒め、しょうゆで味付ける。 ⑤丼にごはんを盛り、④のキャベツを敷き、その上に①の肉をのせ、最後にみじん切りにしたパセリをふる。