

## シャキットバーグ

周陽中学校1年 藤井 結翔さんの作品

### ■材料（2人分）

|         |      |
|---------|------|
| にんじん    | 60g  |
| 豚ミンチ    | 300g |
| 卵       | 1個   |
| れんこん    | 200g |
| まいたけ    | 100g |
| オクラ     | 100g |
| かたくり粉   | 少々   |
| オリーブ油   | 少量   |
| 塩       | 少々   |
| こしょう    | 少々   |
| A { すし酢 | 大さじ3 |
| しょうゆ    | 大さじ3 |
| 水       | 1カップ |

### 料理を作った感想

れんこんのシャキットした歯ごたえを残すのをがんばった。

### 一緒に食べた人の感想

シャキットとしていて肉汁もあり、甘酢ソースが食欲をそそった。

### ■作り方

- ① にんじんをみじん切りにして、豚ミンチと卵、塩、こしょうをふり混ぜる。
- ② れんこんは1cm幅に切り①をはさみ、かたくり粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにオリーブ油をひき、中のミンチまで火が通るように中火で焼く。
- ④ まいたけは手でほぐし、オクラは食べやすい大きさに切る。フライパンで先にまいたけを炒め、オクラをさっと入れて炒める。
- ⑤ Aを煮立たせ④を加えてソースを作り、③にかける。