

さい ゆう しゅう しょう
最優秀賞

アスパラ肉まきおにぎり^{にく}

きた その も も
北園桃々 なが さき けん しょう
長崎県 小4

こう がく ねん ぶ
高学年の部



〈作り方〉

- 1 ゆでたアスパラガスをごはんの真ん中^{まなか}において、ごはんをつつむよう^{むよう}にぎる。
- 2 1を豚ばら肉^{ぶたばらにく}で巻く。
- 3 2をフライパンに入れ、焼き肉^{やにく}のたれをからめながら焼く。
- 4 グラタン皿^{ざら}に3のおにぎり^いのをせ、プロセスチーズ^やをかける。
- 5 チーズが溶けるまで4をオーブントースター^とで焼く。

びーあーる

PR したいこと

なが さき けん い さ は や し さん
長崎県諫早市産のアスパラガスと長崎県
産^{さん}の豚ばら肉^{ぶたばらにく}をつか
いました。