

佳作作品

献立名	アルファ米でつくるチャーハン
出品者	板倉暖己
材料	<ul style="list-style-type: none">・アルファ米・卵・ベーコン・ブロッコリー・ブロッコリーの芯・キャベツ・キャベツの芯・にんじん
作り方	<ol style="list-style-type: none">① ブロッコリーを茹でる。② アルファ米にお湯を入れ3分待つ③ ブロッコリー、ブロッコリーの芯、キャベツ、キャベツの芯、にんじんを小さく切る。④ 油を使わずにベーコンの油でにんじんをいためる⑤ ブロッコリー、ブロッコリーの芯、キャベツ、キャベツの芯もいためる⑥ 卵を絡めたアルファ米をいためる。⑦ 塩こしょう、焦がし醤油で味を整える