

中学校の部【最優秀賞】

会津の恵みでパワー全開弁当

会津若松市立第三中学校 2年 一条 まどか さん

じゃこと生姜のさっぱりごはん おたね人参入り青じそつくね 豆腐のガーリックステーキ 梅おかかあえ
ズッキーニのひまわり焼き そえ野菜・果物

【お弁当の特徴や工夫したこと】

家で育てた野菜、会津産の野菜と食材をたくさん取り入れて、熱中症やコロナ予防に効果のあるお弁当にしました。

食欲がなくなりがちな暑い夏もおいしく食べて元気が出るように見た目も工夫しました。



<じゃこと生姜のさっぱりごはん>

材料（一人分）

・米	90 g	・水	1 4 2 ml
・雑穀	10 g		
・生姜	2 g	・ちりめんじゃこ	大さじ1
・ごま	2. 5 g	・酢	1 2 g
・砂糖	5 g	・塩	小さじ1 / 3

作り方

<下ごしらえ>

- ①前日は、米を洗い、水につけておく。
- ②当日は、炊飯器でご飯をたいておく。

<手順>

- ①生姜はみじん切りにする。ちりめんじゃこは湯切りしておく。
- ②ごはんにしし酢を混ぜ、ちりめんじゃこ、ごま、生姜を混ぜる。

<おたね人参入り青じそつくね>

材料（一人分）

・会津地どりひき肉	3 8 g	・塩・こしょう	少々
・玉ねぎ	10 g	・おたね人参粉末	0. 2 5 g
・青じそ	2 枚	・サラダ	大さじ1 / 2
・砂糖	小さじ1 / 2	・みりん	小さじ1 / 2
・しょうゆ	小さじ2 / 3		

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。油、砂糖、みりん、しょうゆは混ぜ合わせる。
- ②Aをよく混ぜ合わせ、平たい円形にし、しそをのせる。（2個分）
- ③フライパンに油を熱して②を両面焼く。
- ④③にたれを加えてよくからめる。

<豆腐のガーリックステーキ>

材料（一人分）

・木綿豆腐	50 g	・片栗粉	5 g
・油	小さじ1 / 2	・めんつゆ	小さじ1 強
・みりん	小さじ2 / 3	・にんにく	少々
・小ねぎ	少々		

作り方

- ①豆腐はさいの目に切り、水切りする。にんにくは、すりおろす。小ねぎは、輪切りにする。めんつゆ、みりん、にんにくは混ぜ合わせる。
- ②水気を切った木綿豆腐に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱して②を両面焼く。
- ④③にたれを加えてよくからめる。
- ⑤小ねぎをかける。

<梅おかかあえ>

材料（一人分）

・ピーマン	1 / 2 個	・パプリカ	1 / 8 個
・しょうゆ	4 g	・みりん	4 g
B 梅干し	1 / 2 個		
・おかか	0. 4 g		

作り方

- ①ピーマン、パプリカは縦にせん切りにする。梅干しは、種をとり、ペースト状にする。
- ②小鍋に湯を沸かし、ピーマン、パプリカをゆで、冷ましておく。
- ③ボウルにBを入れて混ぜ、②を加えて味を調べ、おかかを混ぜる。

<ズッキーニのひまわり焼き>

材料（一人分）

・ズッキーニ	20 g		
C ．コーン	小さじ2	・砂糖	少々
・マヨネーズ	小さじ2	・みそ	小さじ1 / 3
・パン粉	大さじ1 / 2		

作り方

- ①ズッキーニはななめ切りにする。Cは混ぜ合わせる。
- ②カップにズッキーニを並べ、中心にCを入れてオーブンで焼く。（200℃ 10分）

<そえ野菜・果物>

材料（一人分）

・ミニトマト	2 粒	・ぶどう	2 粒
・レタス	少々		

作り方

- ①レタスは食べやすく千切り、ミニトマトと一緒に盛り付ける。
- ②ぶどうを盛りつける。

【優秀賞】

<p>とれたて野菜と自家製梅干し</p>	<p><カリカリ梅ごはん> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・カリカリ梅</td> <td>1個</td> <td>・おくら</td> <td>1本</td> </tr> <tr> <td>・えだ豆</td> <td>1さや</td> <td>・とうもろこし</td> <td>適量</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①カリカリ梅はみじん切りにする。 ②おくらは、ゆでて小口切りにする。 ③ゆでたえだ豆は、さやから出しておく。 ④ゆでたとうもろこしを、芯から外しておく。 ⑤炊いたごはんに、みじん切りにしたカリカリ梅をまぜる。 ⑥⑤の上に、おくら、えだ豆、とうもろこしをトッピングする。 ⑦中央に、自家製きゅうりのつくだにをのせる。 	・カリカリ梅	1個	・おくら	1本	・えだ豆	1さや	・とうもろこし	適量
・カリカリ梅	1個	・おくら	1本						
・えだ豆	1さや	・とうもろこし	適量						
<p>須賀川市立第二中学校 1年 佐藤 麻由さん</p>									
<p>カリカリ梅ごはん、きゅうりつくだに、ちくわ、おくら梅あえ、ピーマンの肉詰め、卵焼き、かぼちゃ・さつまいもの煮もの、豚肉の野菜まき、豚肉の梅まき、ミニトマト、レタス</p>									
	<p><ピーマンの肉詰め> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・ピーマン</td> <td>1個</td> <td>・とりひき肉</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>・梅干し</td> <td>1個</td> <td>・サラダ油</td> <td>適量</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ピーマンは、たて半分に切り、たねを取る。 ②とりひき肉に梅干しをつぶして入れ、こねる。 ③①に②をつめて、フライパンにサラダ油を入れて、焼く。 	・ピーマン	1個	・とりひき肉	50g	・梅干し	1個	・サラダ油	適量
・ピーマン	1個	・とりひき肉	50g						
・梅干し	1個	・サラダ油	適量						
<p>【お弁当の特徴や工夫したこと】 私の家では、毎年梅干しを作っています。今年は、初めてカリカリ梅も作ってみました。それを生かし、おばあちゃんの畑の野菜と、おじいちゃんの作ったお米を組み合わせてみました。 梅干しをたくさん取り入れ、食欲増進し、豚肉、とり肉を使用し、疲労回復、夏バテ解消ができる弁当に仕上げました。 調味料をあまり使用せず、素材の味を大切にしてお弁当にしました。梅干しは、塩分控えめの8%です。</p>									

<p>せいろで同時に！三春の旬の味満喫にじ色弁当</p>	<p><塩こうじ漬けの鶏むね肉のせいろ蒸し> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・とりむね肉</td> <td>70g</td> <td>・塩こうじ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>・しいたけ</td> <td>1/2個</td> <td>・にんじん</td> <td>5g</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①とりむね肉は、大きめの一口大に切り、ビニール袋に塩こうじを入れてよくもみこみ、15分おく。 ②にんじんは、半月切りにする。 ③せいろにクッキングシートを敷き、その上に15分おいたとりむね肉と、にんじん、しいたけをのせて、せいろで14分蒸す。 	・とりむね肉	70g	・塩こうじ	20g	・しいたけ	1/2個	・にんじん	5g				
・とりむね肉	70g	・塩こうじ	20g										
・しいたけ	1/2個	・にんじん	5g										
<p>三春町立三春中学校 1年 阿部 有優実さん</p>													
<p>ご飯（大葉・梅・コーン）、塩こうじ漬けの鶏むね肉のせいろ蒸し、三角あげのピーマンみそチーズ焼き、ピーマンと人参の塩昆布あえ、大葉入りはんぺん焼き、さつまいものブルーベリー煮</p>													
	<p><三角あげのピーマンみそチーズ焼き> 材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・三角あげ</td> <td>1/2枚</td> <td>・ピーマン</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>・みそ</td> <td>小さじ1/2</td> <td>・とろけるチーズ</td> <td>1/2枚</td> </tr> <tr> <td>・みりん</td> <td>小さじ1/2</td> <td>・砂糖</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①三角あげ1/2をさらに半分に切る。 ②ピーマンは、みじん切りにする。 ③みそとみりん、砂糖、みじん切りにしたピーマンをあわせて、三角あげにのせる。 ④③にチーズをのせて、トースターで2分50秒焼く。 	・三角あげ	1/2枚	・ピーマン	8g	・みそ	小さじ1/2	・とろけるチーズ	1/2枚	・みりん	小さじ1/2	・砂糖	小さじ1/2
・三角あげ	1/2枚	・ピーマン	8g										
・みそ	小さじ1/2	・とろけるチーズ	1/2枚										
・みりん	小さじ1/2	・砂糖	小さじ1/2										
<p>【お弁当の特徴や工夫したこと】 三春町特産品の三角あげ、ピーマン、ブルーベリーを使用しました。せいろでご飯の具（コーン）、主菜、副菜を同時に調理しました。五大栄養素が全て入っていて、見た目は七色（赤、白、黄、オレンジ、緑、紫、茶）になっていて、栄養バランスも見た目もよくなるメニューにしました。3つの調理法（蒸す、焼く、煮る）を使って、味や食感に変化をつけておいしく食べられるようにしました。食材がやわらかく、うま味を引き出す日本の伝統的な発酵食品である塩こうじを使用しました。</p>													

夏野菜弁当	<h3><3色パプリカとオクラの肉巻き></h3> <p>材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・パプリカ（赤、黄、オレンジ）</td> <td>各1 / 2個</td> </tr> <tr> <td>・オクラ</td> <td>2本</td> </tr> <tr> <td>・豚ロース</td> <td>2枚</td> </tr> <tr> <td>・サラダ油</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>・酢</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・しょう油</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①パプリカは水で洗い、細切りにする。 ②オクラは、へたと先を切る。 ③豚ロース肉に、塩、こしょうをふる。 ④酢、しょう油、砂糖を混ぜる。 ⑤豚ロース肉で、パプリカとオクラを巻く。 ⑥オーブントースターで5分焼く。 ⑦フライパンにサラダ油を入れ、⑥を焼く。 ⑧⑦に④をからめる。 	・パプリカ（赤、黄、オレンジ）	各1 / 2個	・オクラ	2本	・豚ロース	2枚	・サラダ油	5g	・酢	小さじ1	・しょう油	小さじ1	・砂糖	小さじ1
・パプリカ（赤、黄、オレンジ）	各1 / 2個														
・オクラ	2本														
・豚ロース	2枚														
・サラダ油	5g														
・酢	小さじ1														
・しょう油	小さじ1														
・砂糖	小さじ1														
棚倉町立棚倉中学校 2年 佐藤 穂月空さん															
梅干しと大葉のおにぎり、3色パプリカとオクラの肉巻き、インゲンの卵炒め、中華春雨サラダ、ナスの田楽味噌、付け合わせ（ミニトマト）															
	<h3><インゲンの卵炒め></h3> <p>材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・さやいんげん</td> <td>1本</td> <td>・卵</td> <td>1 / 2個</td> </tr> <tr> <td>・塩</td> <td>適量</td> <td>・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・パプリカ</td> <td>5g</td> <td>・サラダ油</td> <td>10g</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さやいんげんは、下ゆでしておく。 ②卵をといておく。 ③フライパンにサラダ油を入れ、さやいんげんとパプリカを炒める。 ④③に卵を加える。 ⑤混ぜて軽く炒める。 	・さやいんげん	1本	・卵	1 / 2個	・塩	適量	・こしょう	少々	・パプリカ	5g	・サラダ油	10g		
・さやいんげん	1本	・卵	1 / 2個												
・塩	適量	・こしょう	少々												
・パプリカ	5g	・サラダ油	10g												
<p>【お弁当の特徴や工夫したこと】 主に夏野菜を使い、旬を意識して作りました。夏の暑さにも負けないような弁当になっていると思います。</p>															

「夏を味わうお弁当」	<h3><南郷トマトのたきこみごはん></h3> <p>材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・白米</td> <td>0.5合</td> <td>・とうもろこし</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>※・南郷トマト1/4個(40g)</td> <td></td> <td>・玉ねぎ</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>・しめじ</td> <td>10g</td> <td>・塩</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>・コンソメ</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・黒こしょう</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①米をとぎ、少し水を減らして吸水させる。 ②とうもろこしは、ゆでて芯から実を外す。 ③しめじは、石づきを落としてほぐす。 ④玉ねぎは、みじん切りにする。 ⑤吸水させた米に、※の材料を全て入れて炊く。 ⑥炊き上がったら、混ぜて、黒こしょうをかけて、さらに混ぜる。 	・白米	0.5合	・とうもろこし	20g	※・南郷トマト1/4個(40g)		・玉ねぎ	10g	・しめじ	10g	・塩	少々	・コンソメ	小さじ1			・黒こしょう	少々		
・白米	0.5合	・とうもろこし	20g																		
※・南郷トマト1/4個(40g)		・玉ねぎ	10g																		
・しめじ	10g	・塩	少々																		
・コンソメ	小さじ1																				
・黒こしょう	少々																				
只見町立只見中学校 3年 大東 咲来さん																					
南郷トマトのたきこみごはん、夏野菜とチーズの肉巻き、なすと大葉の甘みそ炒め、ピーマンの塩こんぶ和え、ねぎとしらすの卵焼き																					
	<h3><なすと大葉の甘辛炒め></h3> <p>材料（一人分）</p> <table border="0"> <tr> <td>・なす</td> <td>30g</td> <td>・大葉</td> <td>10g</td> </tr> <tr> <td>・ごま油</td> <td>小さじ1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>※・みそ</td> <td>小さじ1 / 2</td> <td>・砂糖</td> <td>小さじ1 / 2</td> </tr> <tr> <td>・みりん</td> <td>小さじ1 / 2</td> <td>・酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> </table> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①なすは、乱切りにして水にさらしておく。 ②大葉は、せん切りにする。 ③※は、合わせておく。 ④なすをごま油で炒める。 ⑤④に※を入れて、さらに炒める。 ⑥最後に大葉をからめる。 	・なす	30g	・大葉	10g	・ごま油	小さじ1			※・みそ	小さじ1 / 2	・砂糖	小さじ1 / 2	・みりん	小さじ1 / 2	・酒	小さじ1				
・なす	30g	・大葉	10g																		
・ごま油	小さじ1																				
※・みそ	小さじ1 / 2	・砂糖	小さじ1 / 2																		
・みりん	小さじ1 / 2	・酒	小さじ1																		
<p>【お弁当の特徴や工夫したこと】 南郷トマトを丸ごと使うために、たきこみごはんにしました。暑い夏を丈夫な体で乗りこえられるように、栄養たっぷりの夏野菜を多く使用しました。味つけをシンプルにして、素材の味を大切にしました。</p>																					

【優良賞】

福島の三地方郷土料理弁当

福島市立福島第三中学校 2年 佐藤 慶尚さん

ほつき飯、サンマのポーポー焼き、打ち豆と切り昆布の煮物、凍豆腐と信夫菜の卵とじ



【お弁当の特徴や工夫したこと】

会津からは「打ち豆と切り昆布の煮物、中通りからは「凍豆腐と信夫菜の卵とじ」、浜通りからは「ほつき飯」と「サンマのポーポー焼き」で、全て福島の三地方に伝わる郷土料理で弁当が作られています。祖父母が丹精込めてつくった米と野菜、地鶏の卵、相馬の海でとれたほつき貝を使って、伝統的な食文化の継承だけでなく福島の食材を使うことで地産地消も兼ねている、そんな弁当です。

<打ち豆と切り昆布の煮物>

材料 (一人分)

・打ち豆	20 g	・にんじん	30 g
・こんにゃく	30 g	・油揚げ	20 g
・切り昆布	10 g	・しょう油	小さじ1
・サラダ油	適量	・酒、みりん	少々

作り方

- ①打ち豆は、さっと水につけてもどす。
- ②切り昆布は、水につけてもどしておく。
- ③にんじんは千切りにし、油揚げ、こんにゃく、水でもどした打ち豆と切り昆布を鍋に入れざっくり炒める。
- ④ひたひたの水を入れ、ふっとうしたら調味料を入れ、水気がなくなるまで煮詰める。

<凍み豆腐と信夫菜の卵とじ>

材料 (一人分)

・凍み豆腐	10 g	・卵	25 g
・信夫菜	50 g	・サラダ油	適量
・だし汁	25 ml	・しょう油	10 g

作り方

- ①凍み豆腐は、水で戻して、短冊切りにする。
- ②信夫菜は、さっとゆでて、2～3 cmに切る。
- ③卵を溶きほぐす。
- ④鍋に油を入れ、凍み豆腐と信夫菜を入れて炒める。
- ⑤調味料とだし汁を入れ、弱火で汁気がなくなるまで煮たら、溶き卵を入れて、さっくりかき混ぜ、卵に火が通ったらできあがり。

夏野菜の彩り弁当

二本松市立東和中学校 2年 三津間 映南さん

コーンバターライス、パプリカとピーマンの肉巻きフライ、まぐろとなすのんにく焼き、エリンギとししとうのソテー、ミニトマト



<パプリカとピーマンの肉巻きフライ>

材料 (一人分)

・豚薄切り肉	2枚	・ピーマン	1 / 2個
・赤黄パプリカ各	1 / 4個	・塩・こしょう	少々
・パン粉	適量	・サラダ油	適量
・ソース	適量		

作り方

- ①ピーマンとパプリカは、細切りにする。
- ②豚肉2枚に、塩・こしょうをふり、細切りにしたピーマンとパプリカをのせて巻く。
- ③②にパン粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③をきつね色になるまで揚げる。

<まぐろとなすのんにく焼き>

材料 (一人分)

・まぐろ (刺身用)	50 g	・片栗粉	適量
・なす	1 / 2本		

A	<table border="0"> <tr> <td>・塩・こしょう</td> <td>少々</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>・酒、しょう油、ごま油</td> <td></td> <td>各</td> <td>小さじ1 / 4</td> </tr> </table>	・塩・こしょう	少々			・酒、しょう油、ごま油		各	小さじ1 / 4
・塩・こしょう	少々								
・酒、しょう油、ごま油		各	小さじ1 / 4						

B	<table border="0"> <tr> <td>・おろしにんにく</td> <td>少々</td> <td>・しょう油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>・みりん</td> <td>適量</td> <td>・サラダ油</td> <td>適量</td> </tr> </table>	・おろしにんにく	少々	・しょう油	適量	・みりん	適量	・サラダ油	適量
・おろしにんにく	少々	・しょう油	適量						
・みりん	適量	・サラダ油	適量						

作り方

- ①まぐろにAをふる。水気を拭いて、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を焼く。表面に軽く焼き色がついたら、なすを加えて炒め、なすがしんなりしてきたらBを加えてからめる。

【お弁当の特徴や工夫したこと】

夏ということで、とうもろこし、ピーマン、パプリカ、トマトなどを使って、彩りよくカラフルに仕上げ、もとは「まぐろとなすのしょうが焼き」だったところを、私と家族好みのんにくに変え、みんながおいしく食べられるように工夫しました。

福島愛たっぷり弁当	<おくらと人参の肉巻き> 材料（一人分） ・豚バラ肉 1枚 ・おくら 2本 ・にんじん 1/8本 ・サラダ油 適量 ※ ・しょう油 大さじ1 ・酒 大さじ1 ・みりん 大さじ1 ・砂糖 大さじ1
相馬市立中村第一中学校 3年 塩見 優奈さん	
さばそぼろご飯、おくらと人参の肉巻き、青のり入り卵焼き、ウィンナーとピーマンとズッキーニのポン酢ソテー、大学かぼちゃ、三角春巻き	
	作り方 ①にんじんは、細めの拍子木切りにする。 ②おくらは、塩を入れたお湯でゆでる。 ③にんじんも下ゆでする。 ④豚肉の上におくらの溝ににんじん（5本）を並べてのせ、巻いていく。 ⑤フライパンにサラダ油を熱し、焼く。 ⑥⑤に合わせておいた※を加え、からめる。
【お弁当の特徴や工夫したこと】 福島が大好きな自分にピッタリの弁当です。祖父母と親戚の人がつくった人参、おくら、ピーマン、ズッキーニ、かぼちゃ、家で育てている大葉、相馬市の松川浦でとれたあおさのりを使い、地元福島県の食材をたくさん取り入れました。さばの味噌煮缶は、非常食として家に置いてあったものです。大学かぼちゃとポン酢のソテーは、レンジでチンするだけなので、手軽に作れます。サバ缶を使ったメニューは、消費期限切れによる食品ロスを防ぐことができます。おくらと人参の肉巻きは、野菜が苦手な子でも食べられるように味を濃いめにし、見た目も切った時に可愛い星になります。私は、このように工夫し、地元福島県への愛を表現しました。	<ウィンナーとピーマンとズッキーニのポン酢ソテー> 材料（一人分） ・ウィンナー 1本 ・ピーマン 1/2個 ・ズッキーニ 1/8本 ・ポン酢 小さじ1 作り方 ①ウィンナーは、斜めに4等分に切る。 ②ピーマンとズッキーニは、細切りにする。 ③耐熱容器にウィンナー、ピーマン、ズッキーニ、ポン酢を入れ混ぜる。 ④ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで1分加熱してできあがり。

ひまわり畑のビタミンたっぷり弁当	<ブリの竜田揚げ> 材料（一人分） ・ブリ 80g ※ ・おろしにんにく 小さじ1/4 ・しょうが 小さじ1/4 ・めんつゆ 大さじ1/2 ・酒 大さじ1/2 ・すりごま 少々 ・片栗粉 適量 ・揚げ油 適量
いわき市立泉中学校 1年 大紋 蓮央さん	
とうもろこしご飯、ブリの竜田揚げ、ピーマンのごま油いため、ほうれん草のおひたし、トマトのぼん酢あえ、ゆでとうもろこし、大葉	
	作り方 ①ブリを4cm幅に切る。 ②ビニール袋にブリと合わせた※を入れ、もみ込み、15分おく。 ③下味のついたブリに片栗粉をまぶす。 ④油で揚げる。
【お弁当の特徴や工夫したこと】 私のお弁当は、夏野菜をふんだんに使っていることが特徴です。そのため、色どりがとても良く、夏に必要な栄養素であるビタミンを補えます。また、いわき市の魚を使った竜田揚げを入れました。使い捨てのカップを一切使わず、洗って再利用できる物のみを使っているために、環境に配慮した弁当にもなっています。今回のお弁当作りでは、曾祖母、祖母、母のアドバイスを取り入れました。献立を考えること、弁当を作ることの大変さを感じ、母や身の回りの人への感謝の気持ちがこめられていることも、私のお弁当の大きな特徴です。ごはんのとうもろこしは、ひまわり畑に見えるよう工夫しました。	<ピーマンのごまサラダ油いため> 材料（一人分） ・ピーマン 1と1/2個 ・しらす 少々 ・ごま油 適量 作り方 ①ピーマンを一口大に切る。 ②ごま油をあたため、ピーマンを入れて炒める。 ③②にしらすを加えて、合わせて軽く炒める。