

■料理名(どんぶり)

お月見ロコモコ(左)

【材料】 牛ひき肉700g²、ねぎ1本、れんこん2本、卵10個、玉ねぎ2個、大根1本、レタス1玉、ポン酢1本、生パン粉少々、デミグラスソース2缶、塩こしょう少々

【作り方】 ①牛ひき肉、卵3個、みじん切りにした玉ねぎ2個、パン粉少々、細かく切ったれんこんを入れ、練る ②①に塩こしょうをして、よく練り、丸めて真ん中をへこませて、弱火でじっくり焼く ③卵7個で目玉焼きを作る ④デミグラスソースを鍋で温め、大根をおろしてポン酢と切ったねぎを混ぜる ⑤ご飯を盛り、レタスを乗せ、ゆでて切ったれんこん、ハンバーグ、目玉焼きを乗せてから④をかけて完成。

■料理名(スープ)

れんこんポトフ(右)

【材料】 牛ひき肉400g²、しめじ200g²、しいたけ200g²、れんこん2本、ジャガイモ4個、にんじん4本、固形コンソメ1箱、塩こしょう少々

【作り方】 ①にんじんをいちよう切りにし、ジャガイモを一口サイズに切る。れんこん1本をいちよう切りにし、しめじは一



ぴーちいむ♪



口分に分け、しいたけを4つに切る ②れんこん1本をすり、牛ひき肉と混ぜ、塩こしょうを振り、肉団子を作る ③沸騰したお湯にコンソメを入れ、①を入れる。柔らかくなったら②を入れ、塩こしょうで調整する ④肉団子がいい色になったら、皿に盛りつけて完成。

“ふるさとづくり”の提案を募集します

中之島地域ふるさと創生事業実行委員会では、中之島地域が一つになれる事業、地域に住んでいることを誇りに思える事業を探しています。

まちづくりの主役は住民のみなさんです。自由な提案をお待ちしています。

【事業例】

地域独自の行事、伝統行事の継承、コミュニティ・自治会活動への支援など
(担当:長岡市中之島支所地域振興課

☎61-2010)

なかのしまこども、料理グランプリ
審査結果

賞	チーム名	学校名
優勝	ボニッシュ!	中之島中央小学校
準優勝 (順不同)	中之島っ娘	中之島中央小学校
	Smile・Cooking	中之島中央小学校
東京中之島会長賞	ぴーちいむ♪	上通小学校
奨励賞 (順不同)	極上の新撰組☆彡	中之島中央小学校
	我友情永久ナリ。チーム	中之島中央小学校
	フラワーボワーズ	中之島中央小学校
	秋の友達ともだち	中之島中央小学校
	鉄筋家族	上通小学校