



# 「岡弁」レシピ 応募用紙

岡崎市産の野菜や加工品などを利用した、岡崎ならではの地産地消弁当「岡弁」に詰める料理のレシピを募集します。

岡崎らしさがいっぱい詰まった、おいしい料理レシピを考えてみてください。

料理名

26-13

ご飯がもりもり食べられる  
八丁味噌を使った、ささみの甘酢味噌炒め

写真 又は イラスト



作り方(レシピ+ポイントなど)

- ①6つの調味料(八丁味噌・砂糖・酒・みりん・酢・しょうゆ)をまぜ合わせておく。
- ②鶏ささみのすじを取りロータリーに切る。酒としょうゆにつけ軽くもみひたひた程置く。
- ③キ、アンペーパーで水気を切った②に片栗粉をまぶしサラダ油を熱けたフライパンで鶏肉同士がひっつかないよう温度を中から両面焼く。
- ④表面に焼き色がついたら斜切りに切った玉ねぎを加え、強火で炒める。
- ⑤①の調味料を加え、さっと炒め片栗粉独特のとろみが出てきたら火を止め皮むき白ごまを振りかけて完成。

【使用した岡崎の野菜・加工品】

八丁味噌

ポイント1. 酢と味噌の相性は最高。食欲回復、夏バテ解消。  
ポイント2. ささみならヘルシーで冷めてもやらかくて美味しい。  
ポイント3. やわらかいささみとシャキシャキ玉ねぎの相性は最高。

氏名	井口優里菜		
学校名	六ッ美北中学校	学年	1年

この応募用紙は、岡崎市ホームページへの公開及び岡崎市食品衛生協会を通じて、飲食店等に資料提供し、岡弁として広く利用してもらえよう働きかけていきます。

