放送局名	RNC西日本放送
出場者名	石井 奏美

料 理 名	香川のお手軽 キンパ丼

材料名	分　量	県産食材
オリーブ牛	200g	有
にんじん	70g	有
なばな	100ｇ	有
オリーブ卵	2個	有
おいでまい	2合	有
☆白ごま	少々	
☆ごま油	小さじ2	
☆コチュジャン	小さじ1/2	
☆しょうゆ	小さじ2	
☆砂糖	小さじ2	
塩	少々	
鶏ガラスープの素	小さじ2	
にんにくチューブ	少々	
キムチ	好みで	
レタス	120g	有
焼きのり	1枚	

作り方［1食分］

主菜　＜キンパ丼＞

① ☆にオリーブ牛を入れ、タレをからめる。
フライパンにごま油を入れ、中火で炒める。

② ・なばなを茹で、鶏ガラスープの素・ごま油・塩・ごまをあえる。
・にんじんは細切りにし、しょうゆ・にんにくチューブと一緒に炒める。
・卵は錦糸卵にする。

③ ご飯に白ごま・ごま油・塩を混ぜ、のりをちらす。

④ ①・②をキムチと共にごはんの上にのせる。

副菜　＜レタスと卵のスープ＞

① レタスを適当な大きさにちぎる。
水600ml、鶏ガラスープの素大さじ1を一緒に鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

② 溶き卵を入れて、混ぜて完成。

工夫した点、レシピのこだわりなどアピールポイント	なるべく家にある調味料でできるように、今流行りの韓国グルメで子供も野菜を沢山食べられるようにしました。