

【小学生の部】 柳井小学校 6年生の作品

優秀

食欲増進!! 夏野菜のレモンあえ



アピールポイント

食欲が出るように、レモンや酢を使いました。食感を楽しむために、きゅうりは厚く切りました。

審査員のコメント

彩りがよく、あっさりして食べやすそうですね。簡単に作れるところもよいと思います。

材 料（4人分）

きゅうり・・・・・・・・・・1本
赤パプリカ・・1個(100g)
オクラ・・・・・・・・・・6本
コーン(冷凍)・・・・・・・・40g

レモン果汁・・・・・・・・大さじ2
なますの酢・・・・・・・・大さじ4

作 り 方

- ①きゅうりはいちょう切りにする。
パプリカは8mm角に切ってさっとゆでる。
オクラはさっとゆでて小口切りにする。
冷凍コーンはゆでて冷ましておく。
- ②野菜とレモン果汁、なますの酢を混ぜ合わせる。