

【小学生の部】 日積小学校 6年生の作品

## フライパン1つで簡単調理!! 野菜たっぷりチーズの蒸し焼

優良



### アピールポイント

自分が好きな野菜でアレンジしてもおいしいと思います。

### 審査員のコメント

作りやすさが魅力的です。家にある食材で、いろいろアレンジできそうなところもよいと思います。

### 材 料（4人分）

かぼちゃ・・・1/4 個 (150g)  
玉ねぎ・・・1/4 個 (50g)  
ピーマン・・・3 個 (60g)

ケチャップ・大さじ2ていど  
マヨネーズ・大さじ2ていど  
ミックスチーズ・・・30g  
きざみパセリ・・・適量

### 作 り 方

- ①かぼちゃ、玉ねぎは5mm ていどのうす切り、ピーマンはせん切りにする。フライパンに、かぼちゃ、玉ねぎの順に重ね、その上にケチャップとマヨネーズをかけてふたをして、中火から弱火で10 分間焼く。
- ②かぼちゃに火が通ったら、ピーマンとチーズをのせて3 分間焼く。
- ③きざみパセリをかけて完成。