

【小学生の部】 小田小学校 6年生の作品

入選

夏野菜のピーマンカップ



アピールポイント

具材の上にチーズを置いて、見た目をよくしました。

審査員のコメント

何が入っているか期待させる演出とピーマンをカップにするアイデアがよいと思います。ピーマンの切り方を変えたところも、かわいいですね。

材 料（4人分）

ピーマン・・・4個
ほうれん草・・・1/4束(50g)
しめじ・・・小1/4パック(20g)
エリンギ・・・小1本(30g)

なす・・・小1/2本(60g)
玉ねぎ・・・小1/4個(30g)
フィッシュハム・・・1/2個(60g)
ミックスチーズ・・・40g

作 り 方

じゅんぴ：オーブンを200度に予熱する。

- ①ピーマンは、たて半分と横半分に切り、ヘタと種をのぞく。
- ②ほうれん草はゆでて1cmはば、しめじ、エリンギ、なす、フィッシュハムは3mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにしてまぜ合わせておく。
- ③ピーマンに②をつめて上にチーズをのせ、オーブンで12分ていど焼く。(グリルやトースターで焼いてもよい。)