

【中高生の部】 柳井西中学校 1年生の作品

入選

キャベコナーラ



アピールポイント

カルボナーラに似た味付けで、キャベツをたくさん食べられます。

審査員のコメント

発想がとてもよく、若い世代に好まれそうです。ネーミングの工夫も素晴らしい！

材 料（4人分）

キャベツ・1/3 個 (320g)
ロースハム・・4 枚 (20g)
コーン(缶)・・・・100g
油・・・・・小さじ1

牛乳・・・・・100 cc
顆粒コンソメ・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ2
粉チーズ・・・・大さじ1
こしょう・・・・・少々

作 り 方

- ①キャベツ、ハムをせん切りにする。コーンは汁気を切る。
- ②フライパンに油を熱してキャベツをいためる。しんなりしてきたら、ハムとコーンを入れてさらにいためる。
- ③牛乳、コンソメ、マヨネーズを合わせて加え、汁気が少なくなるまでにする。
- ④仕上げに粉チーズを加え、こしょうで味を調える。