

## 【小学生の部】

柳井小学校 5年生の作品

優秀

### 夏野菜まぜまぜバーグ



#### 材 料（4人分）

ぶたミンチ・・・・200g  
かぼちゃ・・・・100g  
オクラ・・・・4本（40g）  
なす・・・中1/2本（70g）  
ピーマン・・・・2個（60g）  
にんじん・・・・1cm（12g）  
たまご・・・・・・・1個

#### アピールポイント

オクラの粘り、かぼちゃの甘味、チーズがとろり、かめばかむほど味が出てきます。なすが苦手な人でも食べやすいです。

#### 審査員のコメント

オクラがアクセントになって、おいしかったです。野菜が苦手な子でも、食べられそうです。

パン粉・・・1/2カップ程度  
ミックスチーズ・・・40g  
油・・・・・・適量  
かたくり粉・・・小さじ1/2  
水・・・・・・小さじ1  
味ぽん・・・・・・大さじ2

#### 作 り 方

①かぼちゃは、てきとうに切ってゆでてつぶす。オクラはゆでて、あらくきざむ。なすは、うすいいちょう切りにし、水にさらして、水気をしぼる。ピーマンは、あらくきざみ、にんじんは、みじん切りにする。②①の野菜とぶたミンチ、たまご、パン粉、チーズをボウルに入れ、手でよくまぜ、こぼん型に丸める。③フライパンに油を熱し、15分くらい両面をやく。④味ぽん、水、かたくり粉を合わせ、回し入れてからめる。