

【小学生の部】

小田小学校 6年生の作品

ヘルシーなスラグとグラタン

優秀



アピールポイント

野菜の苦手な人でも食べられるように、塩をふりかけ水分をとばし、苦味を少なくするようにくふうしました。

審査員のコメント

なすのおいしさがよく引き出されていました。見た目もよく、とても美味しかったです。

材 料（4人分）

なす・・・中2本（240g）
赤パプリカ・・・半分（70g）
ピーマン・・・1個
塩・・・少々
きぬ豆腐・・・半丁（200g）

顆粒コンソメ・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
こしょう・・・少々
ミックスチーズ・・・60g
ドライパセリ・・・少々

作 り 方

①なすはヘタをとり、たて半分に切る。中をスプーンでくりぬいて水にさらし、くりぬいたなすはみじん切りにする。②赤パプリカ、ピーマンはみじん切りにして電子レンジで1分ほど加熱する。これに塩をふり、水分が出たら水で流してしぼる。③豆腐はキッチンペーパーで包んで、水気をしっかり切り、あわだて器でまぜて、コンソメ、マヨネーズ、こしょう、赤パプリカ、ピーマン、きざんだなすを加えて混ぜる。④なすの皮の水分をふいて③をつめて上にチーズをのせる。⑥200度に熱したオーブンで15～20分焼き、パセリを散らす。