

【小学生の部】

夏野菜たっぷりトマトカップ焼き

大島小学校 6年生の作品

最優秀



作り方

- ① トマトの上を切り、中をくり抜く。
- ② くり抜いたトマトの中はきざむ。
ナス、ズッキーニ、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ ②とひき肉をいっしょにいためる。
- ④ 火が通ったらケチャップ、ウスターソース、塩こしょうを加えて煮つめる。
- ⑤ トマトカップに④をつめ、チーズを上のにせる。
- ⑥ 220度に熱したオーブンで8～10分ていど焼く。

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・大玉4個	ケチャップ・・・・・・・・大さじ3
ナス・・・・・・・・1本(120g)	ウスターソース・・大さじ1
ズッキーニ・・小1本(100g)	塩・・・・・・・・ひとつまみ
玉ねぎ・・・・・・・・小1個(100g)	こしょう・・・・・・・・少々
にんじん・・・・1/2本(50g)	とろけるチーズ・・・・40g
あいびき肉・・・・・・・・150g	

作品への思い・工夫点

夏野菜が好きなので、たっぷり食べられる料理を考えました。

審査員のコメント

見た目かわいく野菜たっぷりで味のバランスもよく、とてもおいしくいただきました。トマトをカップに見立てて中に具材を入れて焼くというアイデアがよいと思います。