

【中高生の部】

夏の宝石箱

柳井西中学校 1年生の作品

最優秀



作り方

- ①ベーコンは5mmでいどの細切り、厚揚げは2cm角、なす、ピーマン、パプリカは乱切りにする。
ミニトマトは半分に、モッツアレラチーズは1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱してベーコンを焼き、なす、厚揚げ、ピーマン、パプリカの順にやき、火が通ったら耐熱皿に入れる。
- ③②の上にミニトマト、モッツアレラチーズをのせて、電子レンジ強で3分程度(4個分)、チーズがとろけるまで加熱する。
- ④めんつゆをかけて完成。

材料(4人分)

ベーコン(ブロック)・・・60g	モッツアレラチーズ・50g
厚揚げ・・・・・・・・1枚(120g)	油・・・・・・・・小さじ1
なす・・・・・・・・1/2本(80g)	めんつゆ(2倍濃縮)
ピーマン・・・・・・・・2個	・・・・・・・・小さじ1/2×4
黄パプリカ・・・1個(100g)	
ミニトマト・・・・・・・・6個	

作品への思い・工夫点

近所の方から「食べて助けて」と持ってこられた野菜を使いました。いためすぎず、食感を残すことが工夫したところです。

審査員のコメント

野菜の食感がいかされ、食材の組合せも抜群です。簡単に作れ、野菜をたくさん消費できるところがいいです。ネーミングもよく、思わず食べてみたくなる一品です。