

【中高生の部】

～夏野菜のエキ스가ジュワッとしみ出る～ ビタミンカラーのパングラタン

柳井学園高等学校2年生の作品

最優秀



作 り 方

- ①ピーマンは種をのぞき、4 mmはばの輪切りにする。
耐熱ボウルに入れて電子レンジ強で40秒くらい加熱する。
- ②①に半分に切った赤、黄のミニトマトとツナ（汁ごと）を入れてさっとまぜる。
- ③6まい切り食パンをたて横4等分に切ってサイコロ状にする。
- ④カットした食パンを耐熱皿にしきつめ、②をバランスよくもりつけ、ピザ用チーズを散らす。オーブントースターで6分焼く。

材 料（1人分）

ピーマン・・・・・・・・・・1個
ミニトマト（赤）・・・・・・3個
ミニトマト（黄）・・・・・・3個
ツナ（オイル漬け）・・小 1/2 缶（35g）
ピザ用チーズ・・・・・・・・25g
食パン（6まい切り）・・・・1まい

作品のアピールポイント

ツナのうま味・塩気で調味の必要もなく、オイル漬けを用いることで耐熱皿にバターを塗る手間もなくスピード調理できます。野菜は火を通すとカサが減り、たくさん食べられます。

◎審査員のコメント

朝でも手軽に作りやすく、一品で栄養バランスよく、彩りもよく、食欲が増します。小さい食パンと野菜とツナの相性がとてもよく、朝にぴったりです。