

【中高生の部】 大畠中学校2年生の作品

パクパクたべちゃう きゅうりの和え物

優良



材 料 (4人分)

きゅうり・・・2本 (200g)
みょうが・・・・・・・・1個
大葉・・・・・・・・・・5枚
ごま油・・・・・・・・大さじ1
コンソメ・・・・・・・・固形1個

作品のアピールポイント

すごく簡単で、食欲がなくても食べられます。ごはんにつけるもよし、そのまま食べるもよし、豆腐の上にのつけるのがおすすめです。

審査員のコメント

きゅうりのシャキシャキ感にみょうがや大葉でアクセントがあり、おいしかったです。コンソメ味も珍しくていいです。

ごま・・・・・・・・小さじ1
かつおぶし・1パック (2g)

作 り 方

- ①きゅうり、みょうが、大葉をせん切りにしてボウルに入れる。
- ②ごま油、コンソメ (手でボロボロにする)、ごまを①の野菜のボウルに入れ、よくまぜる。
- ③お皿にもり付け、最後にかつお節をのせたら完成。