

【中高生の部】

柳井商工高等学校 1年
中島 悠泰さん

優良

パッパッとまごわやさしいレシピ



作品のアピールポイント

よくかむ習慣をつけるために
さきいかを入れ、野菜も形が
残るように切りました。

審査員のコメント

さきいかがいい味出していました。
新しい食感、色々な食感
で楽しく食べられました。テー
マにぴったりだと思います。

材 料（6人分）

水煮大豆・1パック(50g)
ひじき・1パック(65g)
きゅうり・・・2本(200g)
さきいか・・・25g
きくらげ・・・乾5g
長いも・・・100g

マヨネーズ・・・大さじ2
A ポン酢しょうゆ・小さじ2
ごま油・・・小さじ1
塩こしょう・・・てき量
いりごま・・・小さじ1

作 り 方

- ①きくらげをぬるま湯でもどし、細切りにして軽くゆでる。
- ②きゅうりと長いもは、さいの目切りにする
- ③長いもはアクぬきのため、塩水に少しだけつける
- ④さきいかは食べやすい大きさにさく
- ⑤大豆、ひじき、きゅうり、さきいか、きくらげ、長いもを
ボウルに入れ、Aを入れてまぜ、塩こしょうで味をととの
える。いりごまを入れさっとまぜる。