

【中高生の部】 柳井商工高等学校1年生の作品

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

A [マヨネーズ・・・大さじ2
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。いりごまを入れさつとまぜる。