【中高生の部】　柳井学園高等学校　２年　尾野本　奏さん

カラフル野菜の包み蒸し



材　料（６人分）

ぶたバラ（うす切り）・300g
白菜・・・・・・・・・400g
れんこん・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・100g
ブロッコリー・・・・・100g
さつまいも・・・・・・100g
エリンギ・・・・・・・100g

A
- 酒・・・・・　小さじ１×6
- ごまドレッシング　・・・・大さじ６
- しょうゆ・・・・小さじ２
- ★クッキングシート

作り方

①ぶたバラは５㎝はば、白菜はざく切り、れんこんとにんじんは 3-5 ㎜の半月切り、さつまいもは皮付きで 3-5 ㎜のうす切りにして水につける。ブロッコリーは小ぶさに分け、エリンギはほぐす。
②30×40 ㎝にカットしたクッキングシートの中央に食材（白菜→れんこん→にんじん→さつまいも→ぶたバラを重ね、周りにエリンギ、ブロッコリー）を置き、酒（小さじ 1）を入れる。
③手前とおくのクッキングシートのはしをあわせ、2 回折りたたむ。両はしをキャンディの様にねじって上に向ける。
④電子レンジ 600W で 1 人分当 4～5 分ほど加熱し、火を通す。
⑤器にそのままもり付け、A をまぜ合わせたタレをかけて完成。

◎作品のアピールポイント

レンジでかんたんに調理でき、あらい物が少ないです。たくさんの野菜を一度に食べられ野菜が苦手な人も食べやすいです。

◎試食モニターのコメント

・いろどり良く、しつこくない味が良いと思いました。
・むしているのでヘルシーで、歯ごたえもよかったです。
・野菜をたくさんとれ、ドレッシングがマッチして美味しかったです。
・電子レンジで手早くできるのがよいと思います。