

入賞 小島壽子さん(コジマヒサコ)

「わ（和）おいしいー！」



*写真は3人分の盛り付けになっています。

料理 PR	にがうりの新しい食べ方で、サラダ感覚で食べられます。たくさんの野菜がかつお、しいたけの出し汁でさっぱり食べられ、ミニトマトの甘み、ゴーヤの苦味がよく合います。	
地元食材	にがうり	
材料（4人分）	調理方法	
にんじん 30g 干しいたけ 4枚 れんこん 30g だし汁 適量 薄口しょうゆ 小さじ1/3 にがうり 50g 豚ひき肉 50g 玉ねぎ 20g 片栗粉 適量 ミニトマト(黄) 4個 バター 7g トマト 1個 だし汁 200cc (しいたけの戻し汁・かつお) 薄口しょうゆ 大さじ1・1/3 片栗粉 大さじ1・1/3	①にんじんは花形に型抜きをし、干しいたけは戻して星の切込みを入れ、れんこんは薄く切る。 ②①をだし汁で煮て、薄口しょうゆで下味をつける。 ③にがうりは2cmの輪切りにし、種を取り、さっと茹でる。 ④②のにんじんの残りと玉ねぎをみじん切りにして、豚肉とよく混ぜる。 ⑤③のにがうりの内側に片栗粉をつけ、④のひき肉を詰める。 ⑥フライパンに油を熱し、⑤のにがうりを入れ、こんがりと焼く。 ⑦フライパンにバターを熱し、ミニトマトを入れ、弱火で焼く。 ⑧皿に輪切りにしたトマト、⑥のにがうり、その周りに②のにんじん、干しいたけ、れんこんを形よく並べ、にがうりの上にミニトマトを飾る。 ⑨Aの片栗粉以外をひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、⑧の上にかける。	

(1人分) エネルギー 84kcal 塩分 1.1g