



<親子部門>

氏名：益本あかりさん・亜希子さん（浜田市：親子）

メニュー名	元気モリモリチーズ焼き	
使用した地元食材	・玉ねぎ ・人参 ・じゃがいも ・いんげん ・エリンギ ・ミニトマト	
材料名	分量(4人分)	作り方
玉ねぎ 人参 じゃがいも いんげん エリンギ ミニトマト ウィンナー とろけるチーズ 塩・こしょう オリーブ油 パン粉 パセリ	大1/2個 1/3本 中1個 12本 1本 8個 6本 4枚 少々 少々 少々 少々	①玉ねぎを薄くスライス、人参、じゃがいも、エリンギ、ウィンナーは食べやすい大きさに切る。 ②いんげんは茹でておく。 ③フライパンにオリーブ油をひき①を炒め、塩、こしょうで味を調える。耐熱皿に入れ、とろけるチーズをのせ、パン粉を少しかけてオーブントースターで5分焼く。 ④焼けたらパセリをふりかけて、ミニトマトを添えて出来上がり。
料理の工夫・アピールポイント		
<p>☆地元（祖母の畑）、島根産の食材でバランス良く食べやすい子どもの好きなメニューを考えてみました。 ☆メニュー名のとおり食べて『元気モリモリ』になってくれると嬉しいです。</p>		

