



<学生部門>

氏名：木幡雄二さん（松江市：高校生）

メニュー名	夏野菜の納豆和え	
使用した地元食材	・モロヘイヤ ・オクラ ・人参	
材料名	分量(4人分)	作り方
ひき割り納豆 モロヘイヤ オクラ もやし 人参 からし しょうゆ	1パック 80g 2本 1/2袋 1/4本 少々 大さじ1 1/2	①人参はせん切りにし、火が通るまで茹でる。 ②モロヘイヤ、オクラ、もやしはサッと茹でる。 ③オクラは輪切り、モロヘイヤは小さく刻む。 ④ひき割り納豆にからしとしょうゆを加え、粘りがでるまで混ぜる。 ⑤④に①③の具材を加え、和える。
料理の工夫・アピールポイント		
☆粘りを含む野菜を使うことで食感をよくしました。 ☆食物繊維の豊富な野菜、カロテンの豊富な野菜を使うことで夏バテ防止！		

