



<親子部門>

氏名：泉幸輔さん・陸太さん・三枝さん（大田市：親子）

メニュー名		たっぷり野菜たっぷり胡麻ドレッシングサラダ	
使用した地元食材		・キャベツ ・玉ねぎ ・青じそ、赤じそ ・人参 ・きゅうり ・ピーマン ・ゴーヤ ・トマト ・かぼちゃ	
材料名	分量(4人分)	作り方	
キャベツ 玉ねぎ 青じそ・赤じそ 人参 きゅうり ピーマン ゴーヤ トマト かぼちゃ かつお節 ごま ドレッシング（市販） 酢	数枚 中1個 各4枚 中1本 1本 3~4個 1/2本 1個 小1/4 少々	①ゴーヤはみじん切りにし水にさらす。キャベツ、玉ねぎ、青じそ、赤じそ、人参、きゅうり、ピーマンは千切りにして水にさらす。 ②トマトは食べやすく切る。 ③かぼちゃは5mm位の千切りにし、柔らかくなるまでレンジでチンする。 ④ゴーヤと野菜を水切りして、かつお節を混ぜ合わせ、盛りつけ、トマトを添える。柔らかくなったかぼちゃをパラパラとふりかける。 ⑤胡麻は炒り胡麻にし、すり鉢でシットリするまですりつぶし、市販のお好み味のドレッシングと混ぜ合わせ、いつでも使えるよう、ストックしておく。好みで酢を加えてもOKです。（胡麻はたっぷり入れる。） ⑥④にたっぷりの胡麻ドレッシングをかければ出来上がり。	
料理の工夫・アピールポイント			
☆たっぷりの野菜をスライス、みじん切りにするので食べやすく、かぼちゃで甘みもあり、栄養分たっぷりの胡麻ドレッシングで食べてくださいネ。 ☆冷やして食べてもおいしいですよ。			

