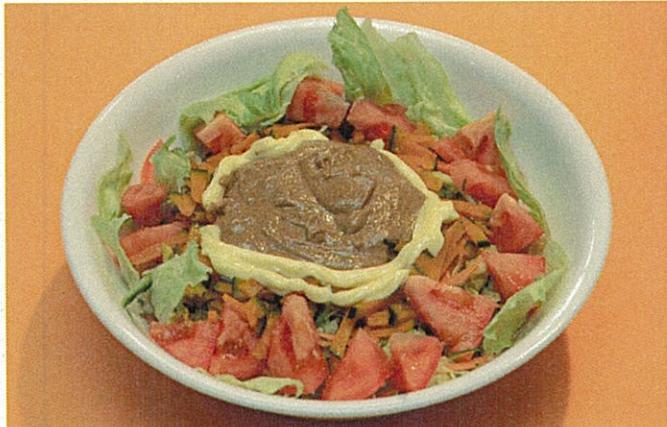




<親子部門>

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	<p>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。</p> <p>②トマトは食べやすく切る。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。）</p> <p>⑥④にたっぷりの胡麻ドレッシングをかけば出来上がり。</p>
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ね。 ☆冷やして食べてもおいしいですよ。		

