



<親子部門>

氏名：飯塚啓太郎さん・聡子さん（雲南市：親子）

メニュー名	とれたて野菜いため	
使用した地元食材	・ズッキーニ ・ゴーヤ ・きゅうり ・なすび ・ミニトマト ・ピーマン ・梅	
材料名	分量(4人分)	作り方
ズッキーニ ゴーヤ きゅうり なすび ミニトマト ピーマン 人参 梅干し 味噌（頓原） しょうゆ ゆずおろしオイル 塩・こしょう	1本 1/2個 1本 1本 6個 3個 1/2個 3個 大さじ1 小さじ2 大さじ2 適量	①野菜を切る。 ②味噌、しょうゆ、ゆずおろしオイル、塩、こしょうを混ぜる。 ③①を炒める。 ④②を③に入れてかき混ぜる。 ⑤皿に盛り、梅肉をのせる。
料理の工夫・アピールポイント		
<p>☆野菜は人参以外自宅の畑から調理前に取ってきた新鮮なもの！！ ☆調味料に頓原みそと混ぜたところ！ ☆朝、食が進むように自宅の梅干しをのせたところ！（梅は三刀屋の特産！）</p>		

