

野菜がおやつになったで賞



鎌倉 徹也さん

●作品名

かぼちゃとなすの飴がけ

材料費 約 300 円(2人前)

調理時間 約 10 分(2人前)

使用した食材と分量
(県産野菜には○) 2 人分

食材 分量

かぼちゃ	140 g
なす	80 g
砂糖	大さじ 1
水	大さじ 1
シナモンパウダー	適量
クミンパウダー	適量
ごま	適量

●出来上がりの写真



●作り方

- ① かぼちゃとなすを一口大に切る。
- ② かぼちゃはラップをして700Wでレンジで1分火を通す。
- ③ ①②を油で素揚げする。
- ④ 飴を作って③と絡める。
- ⑤ クミンパウダー、シナモンパウダー、ごまをお好みでかける。
- ⑥ 完成

野菜量(1人分)
約110g