

最優秀賞



中川 あき子さん

●作品名

# 夏野菜のコロコロお惣菜ケーキ

材料費 約 300 円(2人前)

調理時間 約 20 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

なす	1/2本
かぼちゃ	80g
ピーマン	1個
カラーピーマン (赤)	1個
しいたけ	2枚
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	3g
マヨネーズ	25g
牛乳	100ml
粉チーズ	40g
卵	2個
ガーリックパウダー	少々
塩・こしょう	少々

野菜量(1人分)  
約100g

●出来上がりの写真



●作り方

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れ軽くラップをし、レンジで3分加熱した後5ミリ角くらいの大きさに細かくきる。
- ② その他の野菜はすべて5ミリ角くらいの大きさに細かく切った後、塩・こしょうをふりフライパンで軽く炒める。
- ③ ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、マヨネーズ、牛乳、卵、粉チーズ、ガーリックパウダー、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に①②の野菜を混ぜ合わせ、油をひいたタコ焼き器に注ぐ。
- ⑤ たこ焼きの要領で焼く。
- ⑥ 完成

## 『アボカドディップソース』

(作りやすい分量)

アボカド 1個  
レモン汁 大さじ2  
マヨネーズ 大さじ5  
塩/こしょう 少々

アボカドは皮と種を除き1口大にきるボールに切ったアボカドと調味料を入れフォークでアボカドを潰すようにして混ぜる。

## 『サルサ風ソース』

(作りやすい分量)

トマト 1個 玉ねぎ 1/2個  
きゅうり 1/2個  
レモン汁 大さじ4  
塩/こしょう 少々

玉ねぎはみじん切りにし、水へさらした後水気を良く切る。トマトは種を除き5ミリ角に切る。きゅうりも5ミリ角にきる。野菜と調味料を混ぜ10分以上冷蔵庫で冷やす。