

最優秀賞

野菜量
約180g
(一人分)

土野 史子さん

●作品名

宮崎のナスタル

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
ナス	200g
きゅうり	80g
ミニトマト	4 個
切干大根	10g
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
すりおろしにんにく	少々
生姜	10g
ごま油	少々
豆板醤	少々
マヨネーズ	大さじ4
塩こしょう	少々
砂糖	小さじ1

●出来上がりの写真



●作り方

- ①皮をむいたナスをラップにくるみ、500Wの電子レンジで5分加熱する。食べやすい大きさに切っておく。
- ②みりん、しょうゆ、すりおろしにんにく、千切りにした生姜、ごま油、豆板醤を混ぜたものに「①」を加え和える。
- ③きゅうりとミニトマト、水で戻しておいた切干大根を細かく切り、マヨネーズ、塩こしょう、砂糖で味付けする。
- ④「②」に「③」をかけて完成。