

最優秀賞

土野 史子さん

野菜量
約180g
(一人分)

●作品名

宮崎のナスタル

材料費	約 300 円(2人前)	●出来上がりの写真 
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	
		●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。