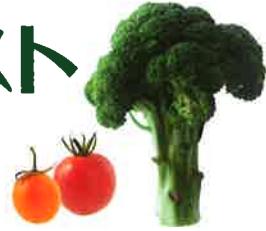




お手軽★野菜レシピコンテスト

入賞作品



<グランプリ> そのまんま 玉ねぎベーコン



○材料(2人分)

たまねぎ 2個
ベーコン 6枚

○エネルギー／293Kcal

○塩分／1.1g

<作り方>

- ①たまねぎの皮をむき、上部をカットする。底から1cm程残して上から放射状に切れ目を入れる。(6等分)
- ②ベーコンを1.5cm幅に切る。
- ③花びら状のたまねぎにベーコンをはさめていく。
- ④耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で7分程加熱する。(たまねぎがペタペタになり過ぎないように)

※お好みで塩、粗挽きこしょう、オリーブ油、チーズなどをかけて。

※ベーコンはショルダーでもバラでもOK、バラの方がジューシー。玉ねぎとベーコンの割合はお好みで。

<準グランプリ> ブロッコリーの 卵の花



○材料(2人分)

ブロッコリー	80g
水(下ゆで用)	300g
塩(下ゆで用)	1つまみ
にんじん	1/4本(50g)
生しいたけ	2個(40g)
長ねぎ	10g
おから	40g
水	75g
油	大さじ1
バター	10g
しょうゆ	小さじ1
塩	0.3g

○エネルギー／145Kcal

○塩分／0.8g

<作り方>

- ①ブロッコリーは一口大、茎部分は薄めの短冊切り、にんじん、しいたけはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②ブロッコリーを下ゆでし、その間にフライパンでにんじんを炒め、しんなりしたら、しいたけ、ねぎ、おからを入れて炒めていく。
- ③水を入れ、全体に火が通ったらバター、しょうゆ、塩で味付けをする。
- ④最後にブロッコリーを入れ、完成。

<JA道央特別賞> ホワイト カレーソースの 野菜グラタン



○材料(2人分)

ブロッコリー	1/2房(200g)
かぼちゃ	1/8(150g)
ホワイトソース缶	1/2缶(145g)
カレールウ	1/2かけ
ピザ用チーズ	大さじ2
パン粉	小さじ1
ドライパセリ	少々

○エネルギー／233Kcal

○塩分／1.7g

<作り方>

- ①小房にわけたブロッコリーと一口大に切ったかぼちゃを耐熱皿にならべる。
- ②野菜をならべた耐熱皿にふわっとラップをかけ、電子レンジ(600w)で5分程加熱する。
- ③電子レンジで加熱している間にホワイトカレーソースをつくる。小鍋にホワイトソースをあけて弱火にかけ、カレールウを入れて焦げないように混ぜながらルウを溶かす。
- ④野菜の上にホワイトカレーソースをかけ、チーズ、パン粉をかけて、オーブントースターで5分程焼く。仕上げにパセリをかける。