

カラフル
で賞

パパット簡単 カラフル野菜いため

使用した長門市産の食材

- ・キャベツ
- ・にんじん



材料 (4人分)

- | | | | |
|--------|-----|--------|-----|
| ・パプリカ | …半分 | ・焼肉のタレ | …適量 |
| ・キャベツ | …6枚 | | |
| ・もやし | …1袋 | | |
| ・にんじん | …1本 | | |
| ・ソーセージ | …5本 | | |

工夫したところ

- ・朝でも栄養をとりたいため、緑・黄・赤の食材を入れたところ
- ・キャベツは手でむいた。キャベツは最後に入れたところ
- ・にんじんは火が通りやすいように、薄く切ったところ

作り方

- ①キャベツをざく切りにする。(手でさく)
- ②パプリカを切る。
- ③にんじんを薄く切る。
- ④ソーセージを切る。
- ⑤①～④の食材ともやしをフライパンに入れる。
- ⑥火をつけ、よくにんじんに火が通ったら、焼肉のタレを入れる。(キャベツは最後に入れる)
- ⑦味見をし、味を調節して完成。

審査員からのコメント

カラフルで彩りがよい。一度にいろいろな野菜が食べられ、子どもにも食べやすい味付けです。キャベツを手でちぎることで、味がしみやすくなる工夫がグッド。