



ネバっちょるる

使用した長門市産の食材

- ・仙崎イカ
- ・田屋なす
- ・白オクラ
- ・ゆずきち



材料 (4人分)

- | | | | |
|-------|----------|--------|-------|
| ・仙崎イカ | …1/2 杯 | ・かつお節 | …2パック |
| ・田屋なす | …1/2 本 | ・きざみ昆布 | …大さじ3 |
| ・白オクラ | …1 袋(7本) | Aしょうゆ | …大さじ3 |
| ・きゅうり | …2本 | A白だし | …大さじ2 |
| ・大葉 | …1束 | A味ぼん | …大さじ2 |
| ・みょうが | …2つ | Aゆずきち | …大さじ1 |
| ・白ごま | …大さじ1 | | |

工夫したところ

たくさん作れば、冷蔵庫で3～5日程度もつので、作り置きしておくとし忙しい朝でもご飯や冷やっこの上にかけるだけで、野菜がしっかりとれて栄養満点。

作り方

- ①白オクラ・みょうが・仙崎イカを1分程度ゆでる。
- ②白オクラ・仙崎イカを切る。ほかの野菜はみじん切りにする。
- ③すべてをボウルに入れる。
- ④Aの調味料を入れてねばりが出るまでよく混ぜて完成。



審査員からのコメント

ネーミングがグッド。
ながとの旬な食材を活かしたメニューで、ご飯がすすみ、朝からしっかり食べられます。