

# 夏野菜のちくちーボート

## 使用した長門市産の食材

- ・ちくわ
- ・なす
- ・白オクラ
- ・トマト



## 材料（4人分）

- |        |      |         |     |
|--------|------|---------|-----|
| ・ちくわ   | 4本   | ・ピザ用チーズ | 60g |
| ・なす    | 1/2本 |         |     |
| ・白オクラ  | 3本   |         |     |
| ・トマト   | 1/2個 |         |     |
| ・オリーブ油 | 大さじ1 |         |     |
| ・塩こしょう | 少々   |         |     |

## 工夫したところ

- ・火を使わないで調理できるところ
- ・オクラが嫌いなお父さんに食べてもらえるよう考えました

## 作り方

- ①なすは皮をむき、5mm角に切る
- ②白オクラは半月切りに、トマトはさいの目に5mm角に切る
- ③①②をボールに入れて、オリーブ油と塩こしょうを入れて混ぜる
- ④ちくわを切り開いて③をのせる
- ⑤④の上にピザ用チーズをのせる
- ⑥お皿にのせて、ラップをせずに600wのレンジで4分弱加熱する