

小学校高学年の部

ビン
を
ふり
ま
賞

夏野菜どかもりパン

使用した長門市産の食材

- ・白オクラ
- ・しらす



材料（4人分）

- ・白オクラ 3本
- ・ミニトマト 15個程度
- ・しらす 4つまみ
- ・フランスパン 1本
- ・青しそ 3枚
- ・オリーブオイル 50cc

工夫したところ

- ・ビンをふって作るのが楽しいです
- ・残ったら、豆腐にかけてもおいしいです

作り方

- ①白オクラを5mmの厚さに輪切りにする
- ②ミニトマトをざく切りに切る
- ③青しそをせん切りにする
- ④ビンに①②③としらす・オリーブオイルを入れる
- ⑤ビンのふたを閉め、混ぜるまで振る
- ⑥フランスパンを1cmの厚さに輪切りにする
- ⑦パンを焼いて混ぜた⑤をのせたらできあがり