特別賞

第２回　四国中央市長杯　野菜たっぷりレシピコンテスト　入賞作品



じいじの里いもと山のいものもちもち焼き

～ばあばの夏野菜トマトだれ～

夏野菜をたっぷり使い、酢やしょうが、減塩しょうゆを使うことで、減塩でも美味しく食べられるレシピです！

１人分野菜使用量

236ｇ



材料　｜２人分

＜もちもち焼き＞

- 里芋……150ｇ
- 山の芋……80ｇ
- 玉ねぎ……40ｇ
- ピーマン……1/2個
- 片栗粉……大さじ１
- ごま油……小さじ１

＜夏野菜のトマトだれ＞

- 中玉トマト……100ｇ
- なす……50ｇ
- 玉ねぎ……30ｇ
- しょうが……5ｇ
- 酢……小さじ２
- 減塩しょうゆ……小さじ１
- 砂糖……小さじ1/2
- 顆粒だし……小さじ1/2
- 水……大さじ１
- 大葉……3枚

作り方

1. 里芋を切って、耐熱容器に入れてラップをして600Wで4～5分加熱する。
2. 玉ねぎ、ピーマン、トマト、なす、生姜をみじん切りに切る。（トマトだれの野菜は大きめに切る）
3. 柔らかくなった里芋をフォークでつぶし、すりおろした山の芋、玉ねぎ（40ｇ）、ピーマン、片栗粉を加えて混ぜ、４等分にして丸く平らにする。
4. フライパンにごま油を熱し、中火で両面を2～3分ずつ焼き、お皿に取り出す。
5. 同じフライパンで、なすと玉ねぎ（30ｇ）を炒める。
6. トマト、生姜、顆粒だし、水、酢、減塩しょうゆ、砂糖を加え、2～3分煮詰める。
7. ④のもちもち焼きに⑥のトマトだれをかけ、千切りにした大葉をのせる。

エネルギー153kcal　食塩相当量0.6ｇ（１人分）