



学生部門

メニュー名	ふりがな 氏名	にしこり とものり
夏野菜のチーズ炒め	錦織	智徳
使用した地元産食材名 なす・トマト・ピーマン・いんげん		
使用食材		
材料名	分量(2人分)	
なす	1本	
トマト	1/2個	
豚肉	30g	
いんげん	2本	
ピーマン	1個	
塩	小さじ1/2	
粉チーズ	約20振り	
		
作り方		
<ol style="list-style-type: none">① 野菜、豚肉は食べやすい大きさに切る。② 鍋に油をひき豚肉を炒める。③ なす、ピーマン、いんげんを加えて炒め、塩、こしょうをふる。④ 皿に移してトマトを並べ粉チーズをふる。⑤ 電子レンジに2分かける。		
料理の工夫、アピールポイント		
なすやトマトをピザっぽくしたこと。		

