




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 トマト 豚肉 いんげん ピーマン 塩 粉チーズ	1本 1/2個 30g 2本 1個 小さじ1/2 約20振り	
		
作り方 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。		

