

「たっぷり野菜料理コンテストいちのみや」最優秀賞レシピ紹介

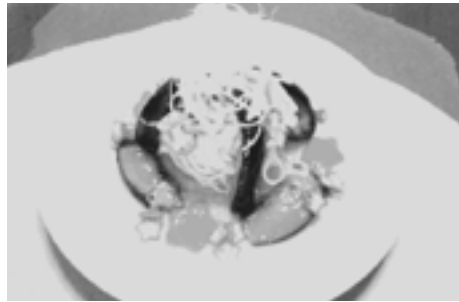
一宮市では、1日350g以上の野菜を食べることを広く普及するため、たっぷり野菜を使った料理コンテストを実施しました。1次書類審査にはアイデアたっぷり、野菜たっぷりの47作品の応募があり、そのうちの5作品が2次実技審査へ進み、厳正な審査の結果、最優秀賞が決まりました。

今回は、そのレシピを紹介します。一度作ってみてはいかがでしょうか。



料理名：カニたま あんかけスパ 星のツインアーチ

料理の写真



料理のセールスポイント

(考案者のコメントより)

「いちのみや」の野菜を意識して、「いちのみや」のシンボルであるツインアーチと七夕をイメージして盛り付けました。

それを「あいち」のあんかけスパ風にまとめ、味もそれぞれの部分で変化が味わえるようにしました。

見た目も、味も、楽しめる一品です。

材料・分量(4人分)、材料費(1,200円)

なす	中2本	
人参	中1/2本	
ねぎ	1本	
玉ねぎ	大 1個	
かぼちゃ	中1/8 個	
オクラ	8本	
スパゲティー(1.4mm)	160g	
カニ缶	小1缶	
卵	4個	
スライスチーズ	2枚	
A	中華だし	9g
	しょうゆ	小さじ 1/2
	塩	少々
	水	480ml
B	片栗粉	大さじ 2
	水	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1/2	
オリーブ油	大さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1	
バター	小さじ 1	
こしょう	少々	

調理方法 (調理時間60分)

- ① なすは、縦に八等分に切る。人参は、薄切りにして星型にぬき12個作り、残りはみじん切りにする。
- ② ねぎは、白い部分をしらがねぎにし、残りはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎは、横に四等分に切る。
- ④ かぼちゃは、電子レンジで3分加熱し、縦に四等分にし、さらにそれぞれ三等分に切る。
- ⑤ ①を茹で、さらに下処理をしたオクラを茹でる。
- ⑥ ③④をフライパンで、オリーブ油で焼く。
- ⑦ スパゲティーを茹で、バター、こしょうをまぶしておく。
- ⑧ 卵を溶き、塩、こしょうで味をつけ、カニ缶、①のみじん切りの茹でた人参、②のみじん切りを混ぜ4つに分けて、ごま油でかに玉を4個焼く。
- ⑨ 小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらB(合わせておく)を加えて中華あんを作る。
- ⑩ 皿に⑥の玉ねぎを半分に切って中央に置きケチャップをぬる。その上にスライスチーズ1/2枚、スパゲティー(丸めて高く)、かに玉の順に乗せる。そこになすをアーチ状に盛り、まわりにかぼちゃ、人参、オクラを飾る。
- ⑪ 最後に⑨をかけて、しらがねぎを乗せ完成。

【健康日本 21 いちのみや計画推進中】

市では、「健康日本 21 いちのみや計画」の栄養・食生活の分野で、1日 350g以上の野菜を食べることを推奨しています。

350gの目安は、生で刻んだ状態で両手山盛り3杯です。加熱すると半分のかさになります。

