

めざせ！ハッピーライフあぐい21

最優秀賞のレシピで料理を作ってみませんか

和風酢ぶた

一般部門

<材料・分量(4人分)>

ジャガイモ2個、タマネギ1個、ニンジン1/2個、ナス1本、五月マメ4本、シイタケ2個、豚肉100g、砂糖適量、しょうゆ適量

調理時間
約20分

作り方

材料を適当な大きさに切る。

切った材料をすべて油で炒め、水、砂糖で煮、しょうゆを入れ煮詰める。(じゃがいもが粉吹きいもの状態になるようにする。)

PRポイント

昔、祖母が煮てくれました。



親子部門

ナスポリタン カレー風味



<材料・分量(4人分)>

ナス3本、トマト2個、ピーマン3個、タマネギ1個、ニンニク少々、とろけるチーズ4枚、ウインナー2本、パン粉適量、カレールウ50g、ワイン30cc、塩少々、コショウ少々、オリーブ油少々

作り方

ナスはへたを取り、ところどころ皮をむき2cmの輪切りにし、半分に分ける。フライパンにオリーブ油を引き、ナスを並べて蒸し焼きにする。

別のフライパンにオリーブ油を引き、ニンニクを入れ、次にタマネギ・ピーマンを加えて炒め、塩・コショウをする。しんなりしたらトマトを加え強火にし、ワインを入れる。2分～3分したらカレールウを加えて煮詰める。

のナスを耐熱容器に入れ、をかける。その上にチーズ、ウインナー、パン粉の順にのせ、オーブントースターで2分～3分焼く。



PRポイント

夏になると家でたくさん取れる、野菜ばかり使いました。ぼくには苦手な野菜ばかりだけれど、これだと全部食べられます。パンやごはんの上のせて焼いても、とてもおいしいです。

調理時間
約20分