

優秀賞

夏野菜ゴロゴロ 野菜甘辛いため

野菜たっぷり部門
奨励賞

材料（1人分）

ベーコン	100g
ナス	1本
きゅうり	1/2本
ミニトマト	10個
油	適量
料理酒、みりん	各大1
しょうゆ	大2
砂糖	大1~2
ごま油	適量
白ごま	適量

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 25 分）

- ① 材料を角切りにする
- ② フライパンを熱し、油を入れてナスとベーコンを炒める
- ③ ②に調味料を入れ、煮詰める
- ④ ③にきゅうり、ミニトマトを入れてサッと加熱して火を消す
- ⑤ ④にごま油と白ごまを入れて軽く混ぜて出来上がり

お料理 PR、工夫した点

角切りベーコンがなかったので普通のベーコンでOK。

食べてもらった家族、友だちの感想

美味しかった。