

麺がきゅうい!? 自家製野菜のヘルシーパスタ

野菜たっぷり部門
奨励賞

材料（2人分）

キュウリ 2本(200g)
ピーマン 2個(60g)
人参 2本(300g)
オクラ 3本(60g)
ナス 2個(100g)
ニンニク 1/2個(10g)
トマト 2個(300g)
豚バラ肉 50g
塩、コショウ 適量
コンソメ 1/4個
ポン酢 お好み
めんつゆ お好み
オリーブオイル 適量

料理写真貼付欄



作り方（調理時間 50 分）

- ① キュウリをピーラーで薄くスライスし、好きな細さに切る
- ② ピーマンと人参は細切り、ニンニクは薄切り、オクラを輪切り、トマトはいちょう切り
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める
- ④ オリーブオイルにニンニクの香りが付いたら、ニンニクを取りだし、豚肉、人参、ピーマン、ナス、オクラの順に入れ炒める
- ⑤ 炒めたら、トマト、ニンニク、キュウリを入れ、キュウリのシャキシャキ感が無くならない程度に炒め、盛り付けたら完成

お料理 PR、工夫した点

スパゲティの代わりにキュウリを使った。
キュウリのシャキシャキ感を残して、食感を楽しめるようにした。
めんつゆやポン酢をかけてもおいしい。いろんな夏野菜を使い、色合いも良くできた。
すべておじいちゃん・おばあちゃんの家でとれました。

食べてもらった家族、友だちの感想

色々な夏野菜を使い、とても鮮やかで色合いのきれいな一品でした。キュウリをスライスして麺にみたてたパスタ風はナイスアイデアです。ニンニクがきいて、野菜それぞれの食感も違い、とても美味しかったです。(母)