



優秀賞

Y

やさい

G

ぎらい

S

そつぎょう

ネーミング部門
奨励賞

材料 (4人分)

ジャガイモ 1個(200g)
ニンジン 1本(100g)
ベーコン 3枚
パプリカ 60g
コーン 大1
玉ネギ 60g
ズッキーニ 60g
卵 3個
プチトマト 3個
生クリーム 1/2カップ
モッツアレラチーズ 100g
塩・コショウ 少々



作り方 (調理時間 30 分)

1. タルト型の容器にクッキングペーパーを敷いておく
2. オーブンは200℃に予熱しておく
3. 卵を溶きほぐし、生クリームを加えてよく混ぜ、軽く塩・コショウする
4. パプリカと玉ネギは角切りに、ベーコンとニンジンなどは千切りにする
5. タルト型の容器に③、④をいれ、モッツアレラを散らす
6. 200℃に温めたオーブンに入れ、25~30分焼く
7. 食べやすい形に切り分ける

お料理PR、工夫した点

- ・熱が均一になるよう中心部をくぼめる
- ・野菜をたくさん食べられる
- ・低脂肪の生クリームを使う

食べてもらった家族、友だちの感想

妹：「これなら苦手な野菜を克服できる人がいそう」