

優秀賞

夏野菜マリネ

お手軽でしょう部門

野菜たっぷり部門

奨励賞

材料 (4人分)

イカ 1パイ
ミニトマト 10個
コーン 1缶
キュウリ 1本
玉ネギ 1/2個
パセリ 少々

A { レモン汁 1個分
塩 小1/2
カレー粉 小1/2
コショウ 少々
オリーブオイル 小3



作り方 (調理時間 25 分)

1. A を混ぜてマリネ液を作る
2. ミニトマトを半分に切る。イカは胴を輪切り、キュウリも輪切り
3. 玉ネギは薄くスライス、パセリはみじん切り
4. イカを塩ゆでする
5. これらを合わせて混ぜれば出来上がり

お料理 PR、工夫した点

・イカを入れたので、噛みごたえが出て良かった。

食べてもらった家族、友だちの感想

噛むと様々な食感が楽しめる。さらに味が出て美味しい。