



最優秀賞
[アマチュア部門]

茹で野菜の生姜にんにくだれ

南魚沼市 片桐ミヨ 三原伸子 村山和子

●作り方

- ①もやしはひげをとり、人参、ピーマンは千切りにし、茹でる。
- ②茄子は蒸して、薄く切っておく。
- ③鶏肉は、酒をふり、蒸して食べやすいように細くしておく。
- ④しょうゆ、ごま油、酢、酒の中に、みじん切りにしたにんにく、すりおろした生姜を混ぜる。
- ⑤皿に②の茄子を敷き、その上に①の野菜をもり、最後に④の鶏肉を盛り付ける。
- ⑥④のたれをかけていただく。

●材料／4人分

もやし	1/2袋
人参	15g
ピーマン	1個
とり胸肉	60g
なす	1個
しょうゆ	大さじ1.5
ごま油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
酢	小さじ1
にんにく	1/4かけ
おろし生姜	大さじ1/2

栄養価
(1人分)

エネルギー	58kcal	炭水化物	4.0g
たんぱく質	5.3g	食塩相当量	1.2g
脂質	2.2g		