



最優秀賞

[アマチュア部門]

## 茹で野菜の生姜にんにくたれ

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③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		