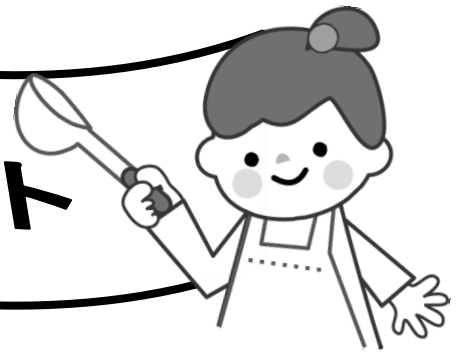


# かきバスケット



【材料：2人分】

かき 柿	2個	オリーブオイル	適量
なが 長なす	1本	かたくり粉	適量
クリームチーズ			
	15g のものを2個		
よもぎなまふ	80g		
なま 生ゆば	30g		
みは 三つ葉	1本		
しろ 白みそ	小さじ1		
さけ 酒	大さじ1・小さじ1		
しお 塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		

- ① 柿の上部から1/3のところで切り、中身をくりぬいて、器とふたをつくる。
- ② くりぬいた柿の中に生ゆばを敷く。
- ③ 長なすを縦にうすくスライスして塩・こしょう・かたくり粉をまぶす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、焼き色がつくまで③を焼く。
- ⑤ なすを縦と横の4等分に切る。クリームチーズを4等分に切り、なすで包む。
- ⑥ よもぎなまふは、4等分に切って、1～2分ゆでる。
- ⑦ 柿の器の中に、⑤、⑥を市松模様に並べる。
- ⑧ 柿の実をおろし金ですり、白みそ、酒を加えてソースを作り、⑦にかける。
- ⑨ 三つ葉は、葉っぱと茎を分けて、それぞれかざる。

食育レシピコンテスト 応募972通の中から選ばれました。

主催：木津川市健康推進課

