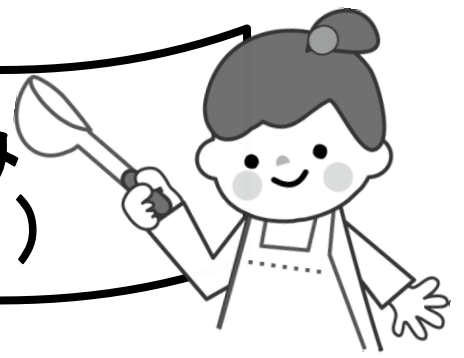


なすと里いもの一口包み (トトロからのおみやげ風)



【材料：2人分】



里芋	2個	水	1.5ℓ
長なす	縦に1/3本	顆粒だし	小さじ1
ごぼう	10cm	酢	小さじ1
三つ葉	3~5枚	オリーブオイル	少々
柿	1個		
塩こしょう	少々		
片栗粉	少々		
白みそ	小さじ1		
酒	小さじ1		

- ① 里芋を洗って皮をむき、ごぼうは皮をこそげ取り、10cmの長さの棒状に細く切り、5分間、酢水に漬ける。
- ② 鍋に顆粒だしを入れ、ごぼうと里いもを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 長なすは縦に1cm幅で切って、全体に塩・こしょうを振り、かたくり粉をまぶして、オリーブオイルで両面焼く。
- ④ 焼いたなすに里いもを包んで、上にごぼうを逆さのU字に差し込み、巻き終わりを止める。
- ⑤ 柿は皮をむいておろし金ですりおろして、酒、白みそと混ぜ合わせソースを作る。
- ⑥ お皿の中心に⑤を丸くならした上に、④をのせて、両わきに三つ葉を添える。

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

