



# 第3回じのもん野菜料理コンテスト

「アイデアかんたん食べ方部門」

## 準 グランプリ・レシピ



### 『フルーツ+カクテル野菜の みかんバスケット』



じのもん

#### 材 料 【4人分】

イチゴ（8個）  
トマト（4個）  
ダイコン（型抜き）（4個）  
ニンジン（型抜き）（4個）  
レンコン（4切れ）  
キンカン（1個）  
ミカン（夏ミカンなど皮の固いもの）（4個）  
ところてん（適量）  
三温糖（大さじ4）  
甘酒（大さじ4）  
カリフラワー（4切れ）

#### 作り方

- ①カリフラワーを小分けにし、レンジで1分30秒加熱
- ②ダイコン、ニンジンを型抜きしてレンジで2分～2分30秒加熱。レンコンをレンジで2分～2分30秒加熱。
- ③ミカンをくりぬき、果肉は三温糖に漬け込む。
- ④①、②の野菜を③のシロップに漬け込む。
- ⑤ところてんをフォークで軽くつぶす。
- ⑥バスケット型のみかんの皮の底に甘酒を入れ、その上に⑤のところてん、シロップ漬けのミカンを入れる。
- ⑦⑥に他の材料をすべて盛付け、ミントを飾る。

考案者  
網代香織さん

実家で採れた果物と、息子の好きな野菜と、ところてんを使って作りました。

