



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」

グランプリ・レシピ



『「イカしてるっぺエ!」旬野菜の きんかん塩ソースかけ!』



じのもん

材 料

【4人分】

イカ（下処理したもの）（1パイ）
 ニンジン（1本）
 大根（5cmくらい）
 キュウリ（1本）
 レタス（3～5枚）
 カリフラワーまたはブロッコリー
 （1口大）（10個くらい）

【ソース】
 きんかん（大き目）（6～10個）
 岩塩（塩） 小さじ1/2～1杯
 オリーブオイル（大さじ2）
 リンゴ酢（大さじ2）
 ミトマト（4～8個）
 ※フェンネル（あれば）（適量）

作り方



- ①イカは切れ目を入れ、ポイルし、5cmくらいの千切りにする。
- ②ニンジン、大根、キュウリを5cmくらいの千切りにする。
- ③レタスを3cmくらいにちぎっておく。
- ④カリフラワーまたはブロッコリーを1口大に切り、レンジで1分30秒加熱。
- ⑤きんかん（大き目）5～6個をみじん切りにし、塩で混ぜ合わせる。オリーブオイル、リンゴ酢と合わせてソース完成。
- ⑥野菜、イカを盛り付け、ソースをかけ、トマト、フェンネルを飾る。



釣ってきたイカと、かんべレタスなどの野菜をたくさん利用して「きんかん塩」ソースとからめて食べると口の中がフルーティーです！

考案者

加藤久美子さん

