

6.

フルーツ+カクテル野菜の みかんバスケット

山 館
じのもん料理
コンテスト



アピール
ポイント

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。

材 料

- ・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。