

4. 笑顔の咲く ひまわりプレート



アピール
ポイント

4月に埼玉から館山へと嫁いできました！ひまわり農家に嫁いだので、大好きなひまわりのレシピにしました。レシピは肉詰めのみになっていますが、写真はたまご入りの花びらもあります。このレシピを参考に皆が花びら部分に好きな物を入れて作り、2人でも家族でも友達でも楽しみながら食べてもらいたいです。

材 料

<ドライカレー・真中部分>

- ・米 1合
- ・カレールー 2皿分(細かくする)
- ・玉ねぎ 1/4(みじん切り)
- ・バター 10g

※その他お好みの材料

<ズッキーニの肉詰め・花びら部分>

- ・ズッキーニ黄色 1~2本
- ・ひき肉 200g
- ・玉ねぎ 1/4(みじん切り)
- ・しょうゆ 大1~2
- ・酒 大1~2
- ・しょうがチューブ 3cm位
- ・塩コショウ 少々
- ・片栗粉 大2

<葉、茎部分>

- ・スティックセニョール 4本

<トマトグラタン・太陽>

- ・中玉トマト
- ・とろけるチーズ
- ・ズッキーニの中身
- ・ズッキーニ肉詰め之余り

作 り 方

<ドライカレー>

- ①炊飯器に研いだ米と、普段より少なめの水を入れて、その他の材料も入れて炊く。

<ズッキーニ肉詰め>

- ①ズッキーニは厚めの輪切りにして、中をくり抜いておく。耐熱容器で600w1分30秒加熱し冷ましておく。
- ②ひき肉に玉ねぎと調味料を加えてよくねる。
- ③フライパンに油を敷いて、①を並べ中に②を詰めて両面とも焼いていく。

<トマトグラタン>

- ①トマトの上部を切り、中をくり抜いて小さめの角切りにしておく。
- ②ズッキーニの中身を①と同じ大きさに切り、600w1分30秒加熱する。
- ③①②をトマトに詰めてチーズをのせ、トースターでこんがり焼く。