



優良賞



## ゴーヤかりんとう

庭にゴーヤがたくさんあって食べきれなかつたので、  
日持ちのするお菓子を作りました。

•酒井 彩虹（鍋屋田小学校5年）

### 材料(4人分)

|       |          |
|-------|----------|
| ゴーヤ   | 400g(正味) |
| 黒砂糖   | 200g     |
| 白いりごま | 30g      |

### 作り方

- ①ゴーヤは半分に切り、種とワタをスプーンでのぞき、7~8mm厚さに切る。
- ②①を熱湯に10分つけ、ざるにあげて水気をきる。
- ③フライパンにゴーヤと黒砂糖、ごまを入れて強火でまぜながら水分をとばす。
- ④こげないように強火のまま、黒砂糖があめ状になる手前までませる。
- ⑤④をパットにひろげて風をあてて冷ます。

•エネルギー 239kcal  
•塩分 0.1g

優良賞



## カラフル! パプリカッピ

信州みそと混ぜて食べる野菜がおいしい。

•齊藤 朱里（鍋屋田小学校5年）

### 材料(4人分)

|           |          |
|-----------|----------|
| パプリカ(赤・黄) | 各 4 個    |
| ズッキーニ     | 2本(340g) |
| エリンギ      | 4本(150g) |
| 玉ねぎ       | 220g     |
| ベーコン      | 80g      |
| オリーブオイル   | 大さじ4     |
| 塩         | 少々       |
| みそ        | 大さじ2.5   |
| マヨネーズ     | 大さじ2.5   |

### 作り方

- ①パプリカは高さ2/3部分でカットして、種をくりぬきカップにする。
- ②①をラップで包んで、レンジで1分加熱する。
- ③ズッキーニ、エリンギ、玉ねぎ、ベーコンをみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて③を10分位炒め、塩少々で味をととのえる。
- ⑤①に④を盛り分け、みそとマヨネーズをかけて上にかける。
- ⑥オープントースターで3分位焼き色がつくまで焼く。

•エネルギー 373kcal  
•塩分 2.2g