

あるモ/焼きびたし



あるモ/焼きびたし

材 料(2人分)

ズッキーニ	2本
オクラ	4本
いんげん豆	ひとつかみ
ミニトマト	2個
にんじん	1本
ごま油	大さじ1
白だし	適量



作り方

- (1)野菜をキレイに洗う
- (2)ズッキーニは縦半分、にんじんは薄めにスライス、いんげん豆とミニトマトはヘタをとる
- (3)フライパンにごま油をひき野菜を並べ蓋をして火が通るまで蒸し焼きにする
(途中で野菜を裏返す)
- (4)タッパーに移し好みの濃度の白だしに野菜を浸す
- (5)冷蔵庫に入れて冷やす

🌞 一次審査通過の感想を教えて！

日々の食卓にあがるレシピをそのまま応募したのでビックリです。通過するとは思いませんでした。

📺 エコポイントについて教えて！

人参、大根、蕪は綺麗に洗って皮ごと使えます
苦手じゃなければ葉も食材の上に乗せて蒸し焼きに
冷蔵庫に残りがちな半端な野菜を何でも入れられます

??? ココを教えて！

- 白だしをめんつゆに変えても、酸味が好きであればポン酢もOK
- つゆに生姜、大葉、鰹節、ごまなどの薬味を加えたり、ブラックペッパー、胡椒、七味唐辛子などを加えても美味しいです
- どんな野菜でも美味しく食べられます😊

🎵 会場にいる審査員のみなさまへのメッセージをお願いします

余りがちな野菜がフライパンひとつで立派なおかず。今の暑い季節は涼しい朝や夜に調理。食べるときはヒエヒエでのどごしが良く箸が進みます。どんな野菜でも美味しい。手軽で簡単、応用もきくのでぜひ作ってみてください😊

あるモノ/焼きびたし



📖 レシピ名の由来は？

子どもたちに「今日のごはんなーにー？」と聞かれると大抵「あるものー」と応えていたので『あるもの』に馴染みがありました。

モノをカタカナにしたのは色々な食材を使えるので特に強調したかったからです。

廃棄減

冷蔵庫
食材活用

保存OK

加熱短い
時短