

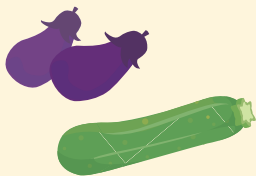
新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

重ね野菜の和風焼き



材 料 【材料：4人分】

- ・なす…大2本
- ・ズッキーニ…小2本
- ・トマト…2個
- ・ベーコン…100g
- ・にんにく…1片
- ・めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ2
- ・水…50ml
- ・みそ…大さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1
- ・ごま油…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…適量



作り方

- ① なす、ズッキーニはヘタを除き、5mm幅に切る。にんにくは薄切りにする。トマトは半分に切り、5mm幅に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に①のなす、ズッキーニ、トマトを順に縦に敷き詰める。さらに、ベーコンをランダムに野菜の間に挟む。
- ④ ③に②をかけ、①のにんにくを散らし、ごま油をかけて塩、こしょうをふる。
- ⑤ 230℃のオーブンで15分焼く。