


# 新城 ZIBASAN レシピコンテスト

## 優秀賞

料理名	ゴロゴロ野菜のさっぱり和風おろし ポン酢ハンバーグ		
使用する 新城産の 食材	ナス トマト		
材料名	分量（4人分）	作り方	
合い挽き肉 卵 大葉 ナス トマト 玉ねぎ 大根 パン粉 サラダ油 牛乳 塩 コショウ ポン酢 水	300g 1個 4枚 1/2 1/2 1/2 1/2 適量 適量 適量 適量 適量 100cc 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒める</li> <li>② ナスはいちょう切り、トマトはさいの目切りにする。</li> <li>③ 大根はおろしにする。</li> <li>④ 挽き肉に塩、コショウを加え、粘りが出るまでよく混ぜ①の玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩、コショウを入れて手早く混ぜる。</li> <li>⑤ 4個に分けて楕円形にまとめる。</li> <li>⑥ フライパンで焼き、水（適量）を加え、フタをして蒸し焼きにし（10～15分ほど）、皿に取り出す。</li> <li>⑦ フライパンを軽く拭き取った後、ナスを油で炒め、大根おろしとポン酢を入れてソースを作る。火を切ってからトマトを入れさっとあえる。</li> <li>⑧ 皿に取り出したハンバーグの上に大葉をのせて、⑦のソースをかける。</li> </ol>	
<p>〈 料理のアピールポイント 〉</p> <p>トマトの赤、大葉の緑、ナスの紫等、カラフルな野菜をおろしポン酢と一緒に山のような形で盛りつけることで、食欲をそそるようにしました。栄養バランスが良くなるように、1群から6群を全て満たすようにレシピを考えました。1年中食べられる野菜ですが、特に夏が旬の野菜なので、体を冷やし、トマトで夏バテ予防もできます。旬の野菜は栄養価が高く、価格も安いといったメリットがあります。</p>			