

料理名

＊元気もりもり・野菜盛り盛り＊
 ピザトースト&ガーリックトースト
 ～南高梅をトッピング～

料理写真



使用する食材と分量

(4人分)

＊和歌山県産農産物の食材
 には★印を明記



- ★ハード食パン 2cmの厚さ×6枚
- ★ブロッコリー 小さく切ったもの 8個
- ★ミニトマト 4個
- ★卵 1個
- ★生椎茸 (大) 半分
- ★水菜 1輪
- ★南高梅 (はちみつ) 小 4個
- チーズ (かけちー) 適量
- トマトケチャップ 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- にんにく (チューブ) 小さじ1

★農産牛乳



作り方/調理時間 (10)分 下準備 (10分)

- ①下拵え：野菜はきれいに流水で洗い、ブロッコリー (一口サイズ)、ミニトマト (4つに)、生椎茸 (薄くスライス)、水菜 (2cmカット・よく水分を切る)、を切り、ブロッコリーはレンジで温め、つま楊枝が通る柔らかさしておく。
 卵は10分茹でて殻をむき、スライスしておく。(木綿糸でもスライスできます)
 梅干しは種をとり、小さくほぐしておく。
ここまでを事前に準備しておけば時間が短縮できます.
- ②ピザトースト：2cmの厚さにスライスしたハード食パンの片面にトマトケチャップを薄く塗る。
 その上に、ブロッコリー、ミニトマト、スライス卵をのせ、チーズをふりかけ、トースターでチーズがとろけるまで焼く。
 焼きあがったらほぐした梅干しをトッピングする。
- ③カーリックトースト：2cmの厚さにスライスしたハード食パンを半分に切り、マヨネーズとニンニクを混ぜたソースを作り片面に塗る。
 その上にスライスした椎茸をのせて焦げ目がつくまで焼く。
 焼きあがったら、カットした水菜とほぐした梅干しをトッピングする。
- ④出来上がり：牛乳と一緒にいただきます。

応募作品のポイント

旬の和歌山県産の野菜をたっぷり使い、地産地消の推進に役立ち、その時々いろいろな野菜をたくさん食べることができる、
 また、小さま子どもでも簡単に作れるので、子どもの食育教育にもつながる、
 下ごしらえをしておけば、朝食にもすぐ作れます。