

我が家
我がまち
料理コンテスト
賞

いかといんげん豆のレモン汁いため

賀茂川中学校1年 吉川 美澄



アピール ポイント



旬の野菜を使い広島でよく作られているレモンを加えておいしくしました。

材料（4人分）

いか	3杯
ミニトマト	8個
さやいんげん	20本
キャベツ	1/4玉
レモン	1/2個
にんにく	1かけ
塩	少々
こしょう	少々
油	適量

*緑の文字は竹原の食材です。

- ①いかは輪切りにする。
- ②ミニトマトは4等分、キャベツは細切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③さやいんげんは食べやすい長さに切り、さっとゆでる。
- ③フライパンに油をひいて、にんにくを炒め香りが出たらいかとキャベツを炒める。
- ④ゆでたさやいんげんを入れてさっと炒め、塩・こしょうで味をつけ、レモン果汁を入れる。
- ⑤皿に盛り付けミニトマトを飾る。

- ・夏向きのさっぱりした味付けです。
- ・いろいろがきれいなおかずです。

