

「岡弁」レシピ 応募用紙

岡崎市内産の野菜や加工品などを利用した、岡崎ならではの地産地消弁当「岡弁」に詰める料理のレシピを募集します。

岡崎らしさがいっぱい詰まった、おいしい料理レシピを考えてみてください。

料理名

栄養もりもり春の雑穀サラダ

写真 又は イラスト



作り方(レシピ+ポイントなど)

- 1, 紫麦+白米を炊く。
- 2, 菜の花、ブロッコリー、パプリカを茹でる。菜の花は3cm、パプリカはさいの目切り、ブロッコリーは細かく攪拌する。くるみも細かく砕く。
- 3, ブロッコリー、マヨネーズ、牛乳、くるみ、レモン汁を混ぜてソースをつくる。
- 4, アボカドを薄切りにして、レモン汁をかける。
- 5, 紫麦→サニーレタス→ソース→紫麦→パプリカ→紫麦→アボカド→塩昆布→紫麦という順番で皿に持っていく。
平らな皿にひっくり返す。

私の祖母が畑をやっていて、その春野菜をたくさん使って鮮やかなサラダを作りました。

紫麦特有のプチプチで食感も楽しかったです。

そして名称はサラダですが、野菜をたくさん入れて、しっかりとした味付けをすることでとても食べ応えのあるものになったと思います。

【使用した岡崎の野菜・加工品】

むらさき麦、サニーレタス、ブロッコリー、菜の花

氏名	家庭部 山来 妃菜		
学校名	岡崎商業高校	学年	高校3年

応募用紙に記載された学校名・学年・氏名は、公開されます。

この応募用紙は、岡崎市ホームページへの公開及び岡崎市食品衛生協会を通じて、飲食店等に資料提供し、岡弁として広く利用してもらえるよう働きかけていきます。