



# お手軽★野菜レシピコンテスト 入賞作品



## <グランプリ> そのまま 玉ねぎベーコン



- 材料(2人分)  
たまねぎ 2個  
ベーコン 6枚

○エネルギー/293Kcal  
○塩分/1.1g

### <作り方>

- ①たまねぎの皮をむき、上部をカットする。底から1cm程残して上から放射状に切れ目を入れる。(6等分)
  - ②ベーコンを1.5cm幅に切る。
  - ③花びら状のたまねぎにベーコンをはさめていく。
  - ④耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で7分程加熱する。(たまねぎがペタペタになり過ぎないように)
- ※お好みで塩、粗挽きこしょう、オリーブ油、チーズなどをかけて。  
※ベーコンはショルダーでもバラでもOK、バラの方がジューシー。玉ねぎとベーコンの割合はお好みで。

## <準グランプリ> ブロッコリーの 卵の花



- 材料(2人分)  
ブロッコリー 80g  
水(下ゆで用) 300g  
塩(下ゆで用) 1つまみ  
にんじん 1/4本(50g)  
生しいたけ 2個(40g)  
長ねぎ 10g  
おから 40g  
水 75g  
油大さじ 1  
バター 10g  
しょうゆ 小さじ1  
塩 0.3g

○エネルギー/145Kcal  
○塩分/0.8g

### <作り方>

- ①ブロッコリーは一口大、茎部分は薄めの短冊切り、にんじん、しいたけはせん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②ブロッコリーを下ゆでし、その間にフライパンでにんじんを炒め、しんなりしたら、しいたけ、ねぎ、おからを入れて炒めていく。
- ③水を入れ、全体に火が通ったらバター、しょうゆ、塩で味付けをする。
- ④最後にブロッコリーを入れ、完成。

## <JA道央特別賞> ホワイト カレーソースの 野菜グラタン



- 材料(2人分)  
ブロッコリー 1/2房(200g)  
かぼちゃ 1/8(150g)  
ホワイトソース缶 1/2缶(145g)  
カレールウ 1/2かけ  
ピザ用チーズ 大さじ2  
パン粉 小さじ1  
ドライパセリ 少々

○エネルギー/233Kcal  
○塩分/1.7g

### <作り方>

- ①小房にわけたブロッコリーと一口大に切ったかぼちゃを耐熱皿にならべる。
- ②野菜をならべた耐熱皿にふわっとラップをかけ、電子レンジ(600w)で5分程加熱する。
- ③電子レンジで加熱している間にホワイトソースをつくる。小鍋にホワイトソースをあけて弱火にかけ、カレールウを入れて焦げないように混ぜながらルウを溶かす。
- ④野菜の上にホワイトソースをかけ、チーズ、パン粉をかけて、オーブントースターで5分程焼く。仕上げにパセリをかける。