

# 地産地消で賞

## Fuku夏プレート

福山市立培遠中学校 3年 武田 ひなた



### 【栄養価】

エネルギー： 750kcal  
脂 質： 22.0g

たんぱく質： 33.7g



### 【福山産の食材】

オクラ、トマト、ピーマン、しらす干し、きゅうり、たまねぎ、うり、すいか

### 【セールスポイント】

“切る、焼く、混ぜる”の簡単な作業でできます。

## Recipe (1人分)

### ◆福の山にぎり

ごはん	160g
しらす干し	20g
かつお節	5g
プロセスチーズ	6g
しょうゆ(こいくち)	小さじ2
のり	2枚

- ① ごはんと材料を混ぜておにぎりにする。
- ② お好みでのりを巻く。

### ◆野菜のホイル焼き

トマト	中 1/2 個
ピーマン	2 個
コーン	1/3 本
ウインナー	2 個
スライスチーズ(とろけるタイプ)	1 枚
塩	適量
こしょう	適量

- ① トマトとピーマンを1cm角に切る。
- ② コーンを一粒にわけるとろける。
- ③ ウインナーを輪切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、塩こしょうをしてアルミホイルに入れる。そのうえにスライスチーズをおく。
- ⑤ ④をオーブントースターで10~15分程度焼く。

### ◆きゅうりサラダ

きゅうり	1/2 本	
たまねぎ	1/2 個	
A	オリーブオイル	小さじ1
	しょうゆ(こいくち)	小さじ1
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/8

- ① きゅうりをスライサーでスライスする。
- ② たまねぎをすりおろし、軽く水を切る。
- ③ ②とAを混ぜ合わせる。
- ④ ①に③をかける。

### ◆おくらスライス

オクラ	3本
かつお節	適量
ぼん酢しょうゆ	適量

- ① オクラをスライサーでスライスする。
- ② ①にかつお節とぼん酢しょうゆをかける。

### ◆サマーボール

うり	50g
すいか	50g

- ① うりとすいかをスプーンでそれぞれくりぬいて、ピックにさす。