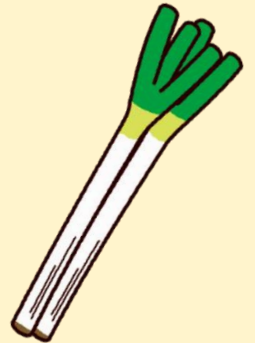


## 揚げカボチャと彩り野菜のネギソースかけ 白髪ネギぞえ(グループ19)



【使用した管内の農畜産物】



【アピールポイント】

- ・ 彩り豊かで見た目も楽しめる
- ・ ネギソースがしっかり絡む
- ・ 野菜たっぷり美味しい

### 【材料】

- ・ かぼちゃ… 1/4個
- ・ パプリカ… 各色 1/2個
- ・ 長ネギ… 1本
- ・ ぶなしめじ… 1株
- ・ A【香味ペースト… 大さじ 1、めんつゆ… 大さじ 1、水… 大さじ 3】

### 【作り方】

- ①カボチャを大きめのダイス状に切り、油で揚げる。※予めレンジで加熱しておく。
- ②パプリカ各 1/4 個分をくし切りにし、素揚げ。残りの 1/4 個はみじん切りにする。
- ③長ネギの白い部分は飾り用に白髪ネギに切り、残りはみじん切りにする。
- ④ネギソースを作る。Aをフライパンに入れ火にかけて、ペーストが溶けたらしめじを加える。しめじに火が通ったら、みじん切りのパプリカと長ネギを加えて混ぜる。
- ⑤皿に揚げたカボチャとパプリカを彩りよく盛り付け④のネギソースをかける。白髪ネギをのせて完成。