

那須塩原市アイデア料理コンテスト最優秀賞レシピ

<まるごとトマトサラダ> 4個分

◆材料

トマト 4個

アスパラ 4～5本

ゆで卵 2個

モッツアレラチーズ 適量

A オリーブオイル 大さじ3

A 酢 大さじ1

A 塩 小さじ1/2 弱

A くりぬいたトマトの中身 (液状になったもの)

◆作り方

1：トマトは上から1/3部分を水平に切る。中身はスプーンでくりぬき、5mm角に切る。

中身は汁気と固形に分けておく。ゆで卵は固ゆでにする。(沸騰したお湯に入れ12分)

アスパラは下から3～4cm部分の固い部分は切り、さらに固い部分の皮を3cm～4cmむき、下茹でし2～3cmの長さに切る。

2：ゆで卵は黄身をつぶし、白身もみじん切りにする。モッツアレラチーズは1cm角に切る。ボウルにAの材料を入れよく混ぜ合わせる。ドレッシングであとがけするのでその分を取り置き残りのドレッシングはアスパラ、固形のトマト、モッツアレラチーズと和える。

3：くりぬいたトマトに2の野菜とドレッシングを和えた物を入れ盛りつける。最後にみじん切りにしたゆで卵を散らし、ドレッシングを添える。

<トマトとほうれんそうのホットケーキ>ホットケーキ 2枚分

◆材料

ホットケーキミックス 150g

トマト 1個

ほうれん草 1/2本

卵 1個

砂糖 大さじ2

牛乳 80cc

◆作り方

1：トマトは湯むきし、5mm角に切り水気をしっかりと切る。ほうれん草も下茹でし水気をしっかりと切る。ミキサーに牛乳、たまご、ほうれんそうを入れ混ぜる。

2：ボウルに1で液状にしたものと、砂糖、ホットケーキミックスをよく混ぜ合わせる。

良く混ぜたらトマトの2/3の量を生地に入れ混ぜる。

3：テフロン加工のフライパンや、ホットプレートに油をしかず、2の生地を焼く。

表面がふつふつとしてきたらひっくり返し両面焼き上げたら完成。仕上げにトマトの残りを散らす。お好みでメイプルシロップやハチミツ等をかけてもよい。