



碧海そだち料理コンテスト

「好き」を育む

おかず部門優秀賞

あおみっ子ミルフィーユサラダ

材料(4人分)	分量		分量
にんじん	1/3本	スライスベーコン	4枚
タマネギ	2玉	塩	適量
ナス	2本	コショウ	適量
トマト	2玉	粉末コンソメ	適量
キュウリ	1/2本	オリーブオイル	大4
ごはん	100g	青じそドレッシング	大4
青じそ	2枚		



作り方

- ① トマト⇒1cm幅の厚切り ベーコン⇒半分に切る
キュウリ⇒輪切り 青じそ⇒千切り
- ② ナスを横半分に切って、縦5mm厚に切る
- ③ 人参をすりおろしてごはんと混ぜ、塩、コショウ、コンソメで味を調えたら、8等分にして薄くのばし、オリーブオイルでパリッとするまで焼く。
- ④ タマネギ、ベーコン、ナスを両面焼く。
- ⑤ お皿にタマネギ、トマト、ナス、ベーコンの順に2回重ねる。
- ⑥ 1番上にキュウリ、③のにんじんごはんせんべい、青じそを乗せ、青じそドレッシングをかけて完成。

