

「長門の食材てんこもりピザ ～紅白ピザ合戦～」

かんたん朝ごはんレシピ
第8回ながとお料理コンクール優秀賞

【材料】4人分

トマト	1/2個	白オクラ	2本
めんつゆ	大さじ2	ピザソース	大さじ4
たまねぎ	1/2個	コーン	40g
マヨネーズ	大さじ4	餃子の皮	8枚
チーズ	120g	オリーブオイル	適量



毎月19日は
「ながと食の日」

【作り方】

- ①白オクラを塩もみし、ゆでてから輪切りにする。トマトをみじん切りする。
- ②①をボウルに入れ、めんつゆと混ぜる。
- ③たまねぎを輪切りにし、フライパンで両面を焼く。
- ④餃子の皮にピザソース(大さじ1)をぬり、③とチーズ(15g)をのせる。
- ⑤別の餃子の皮にマヨネーズ(大さじ1)をぬり、③とコーンをのせ、その上にチーズ(15g)をのせる。
- ⑥フライパンにオリーブオイルを入れ、④と⑤を中火で皮に焼き目がつくまで焼く。
- ⑦焼きあがった④に②をのせたら完成。



「暑い夏をのりこえろ！ 長門市産白オクラとトマトを使った ねばねばさんきょうだい」

【材料】4人分

白オクラ	30g	モロヘイヤ	50g
納豆	2パック	しろだし	大さじ2
ミニトマト	40g	カニカマ	1パック
きゅうり	1本		

かんたん朝ごはんレシピ
第8回ながとお料理コンクール
長門市食生活改善推進協議会賞



【作り方】

- ①白オクラとモロヘイヤを2～3分ゆでる。
- ②白オクラとモロヘイヤを包丁で小さく切る。
- ③きゅうり、トマト、カニカマを小さく切る。
- ④納豆にたれを入れてかき混ぜる。
- ⑤材料全部をしろだしで和える。
- ⑥冷蔵庫で少し冷やし完成。

毎月19日は
「ながと食の日」

白オクラのねばりは一般的なオクラの約3倍！
アクが少ないので、生でも食べられます。
表皮が褐変しやすいので、早めに食べきってくださいね。

