

# かぼフラワーチャ



**材料 4人分** ★は倉敷地域産です

- ★かぼちゃ..... 中1個
- ★グリーンピース..... 少々
- 塩・こしょう..... 少々
- 小麦粉..... 少々
- サラダ油..... 大さじ1
- バター..... 少々
- おろしチーズ..... 大さじ1

- バター..... 大さじ1 1/2
- 小麦粉..... 大さじ1 1/2
- 牛乳..... カップ1
- 塩・こしょう..... 各少々

**倉敷地域産 食材の入手先**  
かぼちゃは我が家の一番盛りグリーンピースは夏取りを冷凍したもの

**作り方**

- 1 かぼちゃは皮のままきれいに洗う。同じ大きさくらいに切り、塩・こしょうをして10分おく。
- 2 蒸し器で固めに10分蒸す。
- 3 かぼちゃの側面に小麦粉をまぶしフライパンで焼く。
- 4 ホワイトソースを作っておく。
- 5 グラタン皿にバターをぬり、かぼちゃを花のように並べ、中央にホワイトソースを注ぎ、おろしチーズをふって、溶かしたバターを上からかけて、天火で焼き、グリーンピースを飾る。  
※カボチャの種、玉子の黄身を飾っても良い。

**エコ観点からの工夫点**

■かぼちゃを皮・実・種を丸ごと使用。

料理 レシピ 宮原 幸子(菜の花会) 倉敷市

# やさいのミルフィーユ風



**材料 4人分** ★は倉敷地域産です

- ★れんこん..... 一節
- ★大根(葉付)..... 4分の1本
- ★なす..... 1個
- ミニトマト..... 2個
- ピーマン..... 1個
- ★えび..... 200g
- もめん豆腐..... 4分の1丁
- ★卵..... 2個
- 片栗粉..... 大さじ2~3
- しょうが..... 半かけ
- 酒..... 小さじ1
- しょうゆ..... 少々
- 砂糖..... 少々
- 塩..... 少々
- 油..... 少々

**倉敷地域産 食材の入手先**  
道の駅、農協朝市で購入

**作り方**

- 1 れんこん(半分)、大根、なすを輪切りにする。れんこんと大根はレンジで4~5分加熱する。
- 2 れんこんの残りをすりおろし、卵(半個)、片栗粉、しょうゆ、砂糖、塩を加えて良く混ぜる。
- 3 大根の葉は小口切りにして、塩(少々)を振り、レンジで1分加熱する。
- 4 ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- 5 えびの皮をむき、包丁で細かくたたき、ボウルに入れ、水切りした豆腐と卵(半個)、大根葉、片栗粉、しょうが、酒、しょうゆ、砂糖、塩を混ぜる。
- 6 えびを湯飲み口の大きさに整えて、クッキングペーパーをのせたフライパンで焼く。
- 7 れんこんパテ、輪切りれんこん、大根、なす、ピーマンも続けて焼く。
- 8 残りの卵で薄焼き卵を作る。
- 9 焼いた大根、なす、れんこんパテ、えびパテ、れんこんを上重ねる。
- 10 錦糸卵、ミニトマト、ピーマンを飾る。

**エコ観点からの工夫点**

■根菜類の調理時間をレンジを利用して短縮しています。

料理 レシピ 大西 紀子 倉敷市