



令和5年度 JA北九賞



ロマネスコのカラフルソテー

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

ロマネスコの形からクリスマスツリーをイメージしました。お皿に赤や黄色の野菜を使って盛り付けてカラフルにしました。パンに挟んでもおいしく食べることができます。



地場産食材
ロマネスコ

※給食用に献立をアレンジしています。

| 【材料】(4人分) | | 【作り方】 | |
|--------------|----------|---|----------|
| フランクフルトソーセージ | 80g | ① ロマネスコは茎を1cm程度残してひとくち大に切り、ゆでる。にんじんは1cm角切りにし、ゆでる。とうもろこし缶は水気をきる。 ② サラダ油を熱し、フランクフルトソーセージ、にんじんを炒める。 ③ Aで調味し、とうもろこし、ロマネスコを加えて炒める。 ④ 塩、洋こしょうで味をととのえる。 | |
| ロマネスコ | 120g | | |
| にんじん | 70g | | |
| とうもろこし(ホール)缶 | 60g | | |
| サラダ油 | 小さじ1/2 | | |
| A | トマトケチャップ | | 大さじ1と1/3 |
| | 砂糖 | | 少々 |
| | ソース | | 小さじ1/3 |
| 塩・洋こしょう | 少々 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



ロマネスコは、味はブロッコリー、食感はカリフラワーに似た、ヨーロッパ生まれの野菜です。
北九州市では、若松区や小倉南区で多く栽培されています。

【審査員のコメント】

子どもが好むケチャップの味付けで、ロマネスコの特徴的な形と食感もよく生かされています。彩りがカラフルで、目でも楽しむことができる献立です。