

グランプリ

氏名：宮川 和久さん（浦添市在住）

ヘルシーパパのたっぷり野菜（夏バージョン）

材料・分量(4人分)：県産鶏肉 500g、ゴーヤー1/4本、茄子1本、ピーマン1個、赤ピーマン1個、キャベツ1/4個、たまねぎ1個、もやし1/2袋、しめじ1袋、かぼちゃ1/8個、にんじん1本



作り方：

- 1、鶏肉に塩、コショウをする。
 - 2、全ての野菜を洗い、大きめにカットする。
 - 3、1・2を蒸気のたった蒸し器に入れ、火が通るまで蒸す。
 - 4、4種類のドレッシングを作る。
 - ア：マヨネーズ＋シークワサー果汁を混ぜる。
 - イ：ポン酢におろし生姜を混ぜる。
 - ウ：ポン酢のみ
 - エ：ノンオイルごまドレッシング
- 3をお好みの4でいただく！

コメント：蒸すだけ！超簡単で野菜をたっぷり食べられます！冷蔵庫の残り物でオッケー！
できるだけ「県産品」を使おう！妻に協力する意味で週に3回高校生の子供の弁当作り頑張っています。

【審査員評価コメント】

- ・彩りが最高でした。
- ・調理法(蒸す)も健康的で良い。
- ・頑張っている様子、楽しく和やかな雰囲気食卓がみえるようで、審査員全員一致のグランプリ！