

## 【一般の部】

# 堂本豆腐の新しい食べ方！簡単 チョレギ丼



### 《アピールポイント》

- ・ 能勢の名産品である堂本豆腐さんの豆腐を使用しました。
- ・ ただ冷奴で食べるのではなく、チョレギサラダ風アレンジしました。
- ・ 火を使わないので、誰でも簡単につくることができます。

調理時間 15分

### 《材料（1人分）》

\*:能勢町産の食材

- \* ごはん・・・ 150g
- \* 豆腐・・・ 1/4丁（堂本豆腐）
- \* レタス・・・ 1/6玉
- \* 玉ねぎ・・・ 1/6個
- \* トマト・・・ 1/4個
- ・ 海藻ミックス・・・ 5g
- ・ キムチ・・・ 適量
- ・ くこの実・・・ 適量
- ・ 韓国のり・・・ 適量
- \* たかのつめ・・・ 適量
- ・ チョレギドレッシング・・・ 適量

### 《作り方》

- ① 海藻ミックスを水でもどす。
- ② 玉ねぎをうすくスライスし、トマトをくし切りにする。
- ③ たかのつめをうすい輪切りにする。
- ④ どんぶり鉢にごはんを盛る。
- ⑤ ④の上に玉ねぎをのせ、レタスは手でちぎって入れる。
- ⑥ 豆腐を手でちぎりのせ、海藻ミックスは水をきってのせる。
- ⑦ トマト、キムチをもりつける。
- ⑧ 中央に韓国のりをもり、たかのつめとくこの実をのせる。
- ⑨ チョレギドレッシングをかけて完成。

能勢町メニューコンテストは、住民の食に対する意識の向上や地産地消の推進、能勢町の新たな食文化の創造などを目的とし、平成29年度から実施しています。

3年目となる今年は米や野菜の消費拡大も見込み、能勢町産の食材を使うことを条件とし、子どもたちも親しみやすく、栄養バランスも考えやすい「丼」をテーマにメニューコンテストを開催しました。

約180作品の応募があり、優秀賞が子どもの部・一般の部からそれぞれ1作品、審査員特別賞が2作品、協賛賞（ノセボックス賞・物産センター賞）が各1作品選出されました。

能勢町メニューコンテストを通して、小・中学生が家で料理や手伝いをすることや能勢町産の食材を意識して選ぶ一助となればと思います。

令和元年11月 能勢町食育・食農推進会議