放送局名	RSK山陽放送
出場者名	千神 彩花

料 理 名	［1］彩りクリスマスドリア

材料名	分　量	県産食材
讃岐もち豚	240g	有
ブロッコリー	1 1/2個	有
ミニトマト	9個	有
金時にんじん	2本	有
タマネギ	1個	有
パプリカ（黄）	1/2個	
おいでまい（米）	450g	有
さぬきの夢（小麦）	大さじ1 1/2	有
牛乳	300cc	
バター	大さじ1/2	
とろけるチーズ	適量	
オリーブオイル	適量	

作り方［1食分］

① おいでまい（米）を炊く。
オーブンを200W予熱にしておく。

② <u>下処理</u>
讃岐もち豚・ブロッコリーは、食べやすい大きさ。
ミニトマトは半分に、パプリカは角切り。
金時にんじんは乱切り、タマネギは薄切り。

③ <u>加熱</u>
・ブロッコリー・金時にんじんは、ボウルに入れて
電子レンジ（600w・30秒）で温める。
・フライパンにオリーブオイルを入れて、軽く讃岐もち豚を
焼いた後、バターを入れてタマネギを加えて炒める。

④ <u>ホワイトソース作り</u>
讃岐もち豚に火が通り、タマネギがしんなりしたら、
小麦粉を入れて、牛乳を少しずつ加える。

⑤ 耐熱容器に米・ブロッコリー・にんじん、④、そして
チーズを入れて、オーブンで4～5分焼く。

⑥ 焼けたら、ブロッコリー・ミニトマト・パプリカを
盛り付けて完成！

工夫した点、 レシピのこだわりなど アピールポイント	これからの時期にぴったり！見た目も華やかに仕上げています。 ホワイトソースは1から作り、また1つのフライパンで調理して、 時短を意識して作っています。

放送局名	RSK山陽放送
出場者名	千神 彩花

料 理 名	［2］さぬきひめソースのぱぱっとサラダ

材料名	分　量	県産食材
レタス	1/2個	有
アボカド	1個	
スモークサーモン	適量	
さぬきひめ（イチゴ）	6個	有
白ワインビネガー	適量	
オリーブオイル	適量	
塩・こしょう	少々	

作り方［1食分］

① **下処理**
レタス・アボカド・スモークサーモンを
食べやすい大きさに切る。

② **イチゴソース作り**
さぬきひめをすりおろし、白ワインビネガー・
オリーブオイルを入れて、塩・こしょうで味を調える。

③ **盛り付け**
レタスをしき、その上にアボカド・スモークサーモンを
のせて、上から②をかけたら完成！

工夫した点、 レシピのこだわりなど アピールポイント	何といっても、さぬきひめをソースに使っています。 爽やかな甘酸っぱさがアクセントになっています！