

第5回あいつ野菜こどもクッキングコンテスト

参加申込書

チーム名	K&I
料理名	爽やかズッキーグルト

材 料	ズッキーニ 緑、黄色…各1/2本ずつ
	食塩…少々
	レモン…2個
	はちみつ…大6 後付用…大4
	ヨーグルト(加糖)…400g

調 理 方 法	緑、黄色のズッキーニをサイコロ(8mm角程度)に切り、塩をふってもむ。
	レモン2個をしぼり、大さじ6のはちみつを入れてよく混ぜる。
	塩もみしたズッキーニを一度水洗いし、よく絞ってシロップに漬ける。
	漬け込んだズッキーニのうち、黄色のズッキーニをシロップとミキサーにかける。
	ヨーグルト、ズッキーニ、ヨーグルト、ミキサーにかけたズッキーニの順に盛り付けを
	後付用はちみつをお好みで添えて完成