



同志社女子大学
キャラクター VIVI

KAMOナスケット



京都府広報監 まゆまる
©京都府 まゆまる 15072

バスケットではなく、素揚げした賀茂なすに、
京野菜や具材をのせてブルスケッタ風に♪



盛り付け例 (写真は1人分)

材料 (4人分)

- 賀茂なす…………… 1本
- 堀川ごぼう…………… 1/4本(70cm)
- 金時にんじん…………… 1/3本
- 九条ねぎ…………… 適量
- 京みず菜…………… 適量
- ツナ(缶詰)…………… 1/4缶
- サラダ油…………… 適量
- キュービー マヨネーズ…………… 大さじ2
- キュービー 深煎りごまドレッシング…………… 大さじ2
- [A] 厚切りベーコン(炒める)…………… 適量
- [A] アヲハタ 十勝コーン ホール…………… 適量
- [A] サラダクラブ ミックスビーンズ
(ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆)…………… 適量
- [A] サラダクラブ うずら卵水煮(国産)…………… 2個

作り方 (調理時間30分)

1. 賀茂なすを8枚にスライスして175度の油で揚げ、マヨネーズをしぼり、京みず菜をのせる。
2. ①の半量に [A] の材料を盛り、マヨネーズを線描きする。
3. ささがきにした堀川ごぼうと金時にんじんを軽く茹でて流水で冷やし、ペーパーでしっかり水気をきる。ツナを合わせてドレッシングとマヨネーズで和える。
残りの①に盛り、九条ねぎをトッピングする。

