

# 平成 23 年 料理コンテスト優秀賞作品

## 江川 諒 さんの作品

笛吹市の食材

なす  
いんげん

### 夏野菜のモリモリ元気スープ

主菜

副菜



#### 【材料 4人分】

・ゴーヤ	1/2 本
・坊ちゃんかぼちゃ	1 個
・いんげん	10 本
・なす	大 1 個
・玉ねぎ	1 個
・トマト	1 個
・えだまめ	約 20 粒
・モロヘイヤ	少々
・にんにく	1 かけ
・オクラ	8 本
・豚肉	160g
・水	800ml

#### ・調味料

ナンプラー	大さじ 1
塩	小さじ 1
こしょう	少々
だしの素	少々
味の素	少々
油	大さじ 2

#### 【作り方】

- ① 野菜は一口大の大きさに切っておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② 深めのフライパンにサラダ油と、にんにくのみじん切りを入れて火にかけて、透明になったら取り出し、豚肉を炒める。次に、モロヘイヤ以外の野菜を炒め、水を入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 調味料で味を調え、仕上げにモロヘイヤを入れ、少し煮て出来上がり。