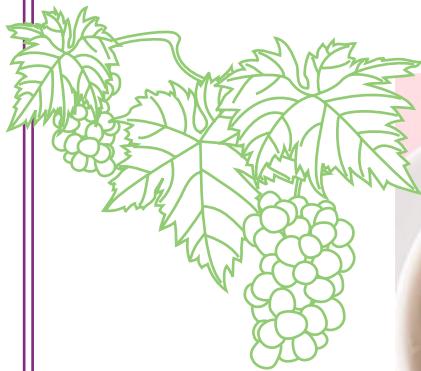


2006 カリフォルニア・レーズン メニューアイデアコンテスト  
グッドアイデア賞



**豚ヒレ肉と夏野菜のグリルBOWL  
ピリ辛レーズンソース**

エームサービス（株） 寺島 佳世子氏

**材料** (4人分)

豚ヒレ肉 (25g).....	12枚
下味用：塩.....	少々
下味用：ホワイトペッパー.....	少々
ナス (正味).....	180g
赤パプリカ (正味).....	120g
黄パプリカ (正味).....	60g
かぼちゃ (正味).....	80g
長ネギ (正味).....	20g
水菜 (正味).....	20g
オーブン用サラダ油.....	少々
精白米.....	400g

<b>ピリ辛レーズンソース</b>	——
濃口醤油.....	40cc
ごま油.....	20cc
コチジャン.....	8g
カリフォルニア・レーズンペースト....	20g

**作り方**

1. 精白米を炊く。
2. 豚ヒレ肉は塩、ホワイトペッパーで下味をつける。
3. ナスは15mm厚さの斜めスライスにカットし水にさらし水切りする。 (1枚15g)
4. 赤パプリカと黄パプリカは種をとり除き縦20mm幅にスライスする。 (1枚15g)
5. かぼちゃは種をとり除き、10mm厚さのくし型にカットする。 (1枚20g)
6. 長ネギは白髪にカットし、水にさらし、水切りする。
7. 水菜は、30mm長さにカットし、水にさらし、水切りする。
8. 2・3・4・5にサラダ油を軽くまぶして200℃に熱したオーブンに入れて火が通るまで焼く。
9. ピリ辛レーズンソースの材料をボールに入れ混ぜ合わせる。
10. 器に炊き上がったご飯を入れ、上に8を盛り付け、9のソースをかけて、水菜と白髪ネギを飾って、供する。



カリフォルニア・レーズン協会