

## 第3回 赤かぶ利用コンクール出品作品



< 作品名 >

### 赤かぶのハッセルバック

～赤かぶ：開田かぶの生かぶを利用～

材料と分量	<ul style="list-style-type: none"><li>・赤かぶ：1個</li><li>・アボカド：1/4個</li><li>・レモン：1/4個</li><li>・オリーブオイル：大さじ1/2</li><li>・パルメザンチーズ：大さじ1/2</li><li>・ブラックペッパー：小さじ1/3</li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1、赤かぶの葉、へたを切り落としてきれいに洗う。</li><li>2、赤かぶの底5mm程残して、切り込みを8～10カ所入れる。</li><li>3、アボカドを薄くスライスし、赤かぶの切り込みに挟み込む。</li><li>4、レモン果汁、ブラックペッパー、オリーブオイル、パルメザンチーズをふりかけ天板に並べる。</li><li>5、180℃に予熱したオーブンで15分焼成。</li></ol>
工夫した点等	スウェーデン発祥のジャガイモ料理ハッセルバックを赤かぶで応用してみました。鮮やかな赤色を活かした添え物惣菜としてお楽しみください。
その他(安全性への配慮等)	赤かぶと高温で焼成することで安全性を高めました。