１．優秀作品（５品）

③真つぶのとも和え　（作成者：様似町）

【材料：４人分】

真つぶ	……	6 個
真つぶ(胆)	……	3 個分
長ネギ	……	適量
一味唐辛子	……	適量
酢	……	少々
味噌	……	小さじ4
酒	……	少々
砂糖	……	大さじ3～4

1. 真つぶを下処理した後、一口大にスライスし、長ネギも細かく切っておく。
2. 真つぶの胆をすり鉢で液状になるまで擂り、一味唐辛子、酢、味噌、酒、砂糖を加えかき混ぜる。
3. 一口大にした真つぶと味を整えたすりつぶした胆を混ぜ合わせたら完成。

【ワンポイント】
味噌と砂糖、唐辛子の量によって味が変わりますのでお好みの味に！