

地産地消料理



✳鶏肉のしそつくね

〈材料〉4人分

鶏ひき肉	320g	
切干大根	15g	
青しそ	8枚	
A	卵白	1個
	パン粉	15g
	片栗粉	大さじ1
	塩	少々
油	適量	
えのきたけ	1/4パック	
しめじ	1/4パック	
B	だし汁	300ml
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ2	
水	小さじ2	
ミニトマト	2個	

〈作り方〉

- ① 切干大根は水で戻して、1～2cmに切る。きのこを小房に分け、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにひき肉・切干大根とAを入れ、ねばりが出るまで練る。1人2個になるように分け、円形に丸める。
- ③ ②に青しそを貼り付ける。
- ④ フライパンに油をひき、つくねの青じそがついていない面を焼き目がつくように焼き（中火で5分程度）、青じそがある面をさっと焼く（1分程度）。
- ⑤ つくねを取り出し、きのこを入れて炒める。しんなりしたらBを入れて煮る。水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ 皿にあんをのせ、上につくねをのせる。

✳ごはん

〈材料〉4人分

米	2合
---	----

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
ごはん	252	3.8	0.5	0.0
鶏肉のしそつくね	211	17.0	10.9	1.0
あおさのけんちん汁	42	2.8	2.0	1.1
小松菜の卵の花和え	82	3.2	2.5	0.3
かんきつゼリー	78	0.0	0.0	0.0
合 計	665	26.8	15.9	2.3

✳けんちん汁

〈材料〉4人分

乾燥あおさ	1g
ごま油	小さじ1
木綿豆腐	1/4丁
だし汁	600ml
にんじん	50g
大根	100g
生しいたけ	2枚
しょうゆ	大さじ1
塩	1g(ひとつまみ)

〈作り方〉

- ① 人参は皮をむき、5mm幅のいちょう切り、大根は皮をむいて短冊切り、しいたけは石づきを取り、半分に切って、薄切りにする。
- ② 木綿豆腐は水切りをする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、人参・大根・しいたけを加えて炒める。
- ④ 全体がしんなりしたら、だし汁を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 木綿豆腐を手で崩して加える。
- ⑥ しょうゆ・あおさを入れ、塩を加えて味を調える。

✳小松菜の卵の花和え

〈材料〉4人分

小松菜	1束	
にんじん	50g	
おから	60g	
C	牛乳	50ml
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ3
	塩	1g(ひとつまみ)
卵黄	1個	

〈作り方〉

- ① 小松菜は色よくゆで、1cm幅に切る。にんじんは千切りにして、ゆでる。
- ② おからとCの調味料を混ぜ合わせ、フライパンで炒める。
- ③ 火を止めて卵黄と混ぜ合わせ、さっと炒める。
- ④ 小松菜・にんじんを③と混ぜ合わせる。

✳かんきつゼリー

〈材料〉4人分

粉寒天	4g
水	500ml
砂糖	50g
マーマレード	50g

〈作り方〉

- ① 鍋に水と粉寒天を入れて1～2分間しっかり煮溶かす。
- ② 砂糖とマーマレードを加えてよく混ぜる。
- ③ 粗熱をとり、容器にいれて冷やし固める。