

## 「地産地消～地元の食材を知ろう！食べよう！～」

## 枝豆・トマト・卵のカラフル炒め

【1人分：エネルギー206kcal／たんぱく質 14.3g／脂質 11.6g／塩分0.8g】

材料	4人分	作り方
枝豆（さやつき） トマト 新玉ねぎ 鶏もも肉 たまご 鶏ガラスープの素 油 しょうゆ	100g 中玉 1個 1個 200g 2個 小さじ 1/2 小さじ 1 小さじ 2	① 枝豆はゆでて房から出しておく。トマトは一口サイズの乱切り、玉ねぎは 1cm 幅のに切る。鶏もも肉はそぎ切りにする。たまごは割って鶏がらスープの素を加え溶きほぐす。 ② フライパンに油を熱し、たまごを加えて炒り卵をつくる。一度皿に取り出しておく。 ③ フライパンに鶏肉と玉ねぎを入れ、鶏肉と玉ねぎに火が通ったら、トマトと②のたまごをもどし、さっと炒める。 ④ しょうゆで味をととのえる。

## 焼きなすの薬味ソースがけ

【1人分：エネルギー26kcal／たんぱく質 1.3g／脂質 0.1g／塩分0.4g】

材料	4人分	作り方
なす ねぎ しょうが ポン酢しょうゆ	2本 20g 1かけ 大さじ 2	① なすは長さを半分にし、スティック状に切り、水につけてあく抜きをする。ねぎ、しょうがはみじん切りにする。 ② ねぎ、しょうが、ポン酢しょうゆを合わせておく。 ③ フライパンに水気をよくきったなすを並べ、少し焦げ目がつく程度に焼く。 ④ 器になすを盛り付け、②のソースをかける。

## みつばときのこの海苔わさび和え

【1人分：エネルギー16kcal／たんぱく質 1.6g／脂質 0.3g／塩分 0.4g】

材料	4人分	作り方
糸みつば エリンギ しめじ 焼きのり 練りわさび めんつゆ（2倍濃縮）	2束 60g 100g 1/2枚 小さじ1/2 大さじ1・1/2	① みつばは根をおとし、5cm長さに切る。 エリンギは5cm長さのせん切りにする。 しめじは石づきをおとし、ほぐしておく。 焼きのりはちぎっておく。 ② みつば、エリンギ、しめじはさっとゆで、 水気をしっかり切る。 ③ ボウルにめんつゆ、練りわさびを混ぜ合わせ、 ②と焼きのりを加えて和える。

## ごはん(黒酢米)

【1人分：エネルギー215kcal／たんぱく質 3.7g／脂質 3.7g／塩分 0.0g】

材料	4人分	作り方
黒酢米 水	240g 360cc	① 米をとぎ、分量の加水をして炊く。

## キャロットかんとん

【1人分：エネルギー38kcal／たんぱく質 0.5g／脂質 0.1g／塩分 0.0g】

材料	4人分	作り方
にんじん オレンジジュース 粉寒天 砂糖	1/2本 1・1/2カップ 2g 大さじ1	① にんじんは皮をむいてすりおろす。 ② 鍋にオレンジジュース、粉寒天、砂糖を 入れ加熱し、1～2分しっかり沸騰させる。 ③ 粗熱をとり、にんじんを加えてひと混ぜ したら、流し缶に入れ、冷蔵庫で冷やす。 ④ 人数分に切り分け、器に盛る。

1人分合計：エネルギー501kcal、たんぱく質 21.4g、脂質 15.8g、塩分 1.7g