

優秀賞

茨城を味わう いろどり美味しおランチ

考案者 寺門 由佳さん 栄養教諭(笠間市立友部中学校)

主菜
カリシヤキ!
いばらき
ガバオライス



茨城が生産量トップをほこるれんこん、卵など茨城の味方(みりょく)がたっぷりつまった「いばらきガバオ」を参考に、れんこんの食感を活かしつつ、食べやすい味に仕上げました。ドレッシングにお酢を使うことで、薄味が気にならずに減塩できます。

春雨スープ

材料

豚こま肉	20g	小松菜	10g(1/5束)
サラダ油	1g(小さじ1/4)	とうもろこし	5g(小さじ1強)
にんじん	10g(5mmのいちょう切り7枚)	中華だし	1g(小さじ1/2)
白菜	20g(1/7枚)	濃口しょうゆ	0.5g(少々)
たまねぎ	15g(小1/5個弱)	食塩	0.3g(少々)
緑豆春雨	5g	白こしょう	0.02g(少々)
なると	5g(薄切り2枚)	水	125g

作り方

- 1 たまねぎを薄切り、にんじんをいちょう切り、小松菜は3cm幅の長さに切る。白菜は葉と軸に分け、それぞれを2cm幅の長さに切る。
- 2 油を熱した鍋に豚こま肉を入れて炒める。
- 3 豚こま肉の色が変わったら、にんじん、たまねぎ、白菜の軸を入れて炒め、しんなりしたら水を加えて沸騰させる。
- 4 春雨を入れる。春雨が煮えたら白菜の葉、小松菜、とうもろこし、なるとを加えてひと煮たちさせる。
- 5 調味料を全て入れ、味をととのえて器に盛り付ける。

カリシヤキ!いばらきガバオライス

材料

米	70g	れんこん	20g(小1/6節)
鶏ひき肉	25g	にんじん	15g(1/9本)
大豆ミート	5g	砂糖	0.8g(ひとつまみ)
にんにく	0.6g(少々)	食塩	0.2g(少々)
しょうが	0.3g(少々)	オイスターソース	3g(小さじ1/2)
サラダ油	1g(小さじ1/4)	濃口しょうゆ	1g(小さじ1/4)
料理酒	1.2g(小さじ1/4)	バジルペースト	2.5g(小さじ1/2)
さつまいも	20g(1/10個)	一味唐辛子	0.02g(少々)
サラダ油(揚げ油)	2g	ゆで卵	40g(Sサイズ1個)
たまねぎ	20g(小1/5個)		

作り方

- 1 白米を炊く。
- 2 大豆ミートを水につけて戻し、よく水気をきる。
- 3 卵をゆで、固めのゆで卵を作る。
- 4 にんにく・しょうがはすりおろす。さつまいも・たまねぎ・にんじんは1cmの角切り、れんこんは薄切りを2枚切り、残りはいちょう切りにする。
- 5 さつまいもと薄切りのれんこんを油で素揚げにする。
- 6 油をひいたフライパンに鶏ひき肉、大豆ミート、料理酒、にんにく、しょうがを入れ、よく炒める。
- 7 鶏ひき肉の色が変わったらにんじん、れんこん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- 8 たまねぎが透き通ったら、素揚げしたさつまいもと残りの調味料を加えて炒め合わせる。
- 9 皿にごはんを盛り、③をのせて、素揚げした輪切りれんこんと半分にかットしたゆで卵を添える。

カラフルサラダ

材料

赤パプリカ	10g	食塩	0.4g(少々)
黄パプリカ	10g	穀物酢	2g(小さじ1/2)
キャベツ	25g(1/3枚)	サラダ油	0.8g(少々)
きゅうり	15g(1/6本)	白こしょう	0.02g(少々)
砂糖	0.6g(少々)		

作り方

- 1 赤・黄パプリカは千切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切りにする。
- 2 カットした野菜をゆで、冷ましておく。
- 3 ボウルに調味料を全て入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 ②と③を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

りんごヨーグルト

材料

りんご	20g(1/8個)	レモン果汁	1g(小さじ1/4)
砂糖	3g(小さじ1/2)	ヨーグルト	80g(大きじ5と1/3)

作り方

- 1 りんごの皮をむき、1cmの角切りにする。
- 2 耐熱容器にりんご、砂糖、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、電子レンジで1分ほど柔らかくなるまで加熱する。
- 3 軽く粗熱をとり、冷蔵庫で冷ます。
- 4 ヨーグルトを器に盛り、②をのせる。