

ハーモニー

作り方

【材料（4人分）】

- ・薄切り肉の野菜巻き
豚モモ薄切り肉…4枚 キャベツ…60㌫
ニンジン…20㌫ 片栗粉…少々
しょうゆ、砂糖、水…各大さじ1
- ・ゆで野菜のマヨネーズ焼き
ジャガイモ…60㌫ ニンジン…20㌫
ブロッコリー…15㌫ マヨネーズ…適量

【作り方】

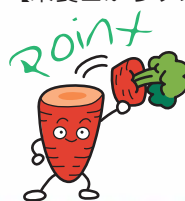
- ・薄切り肉の野菜巻き
①キャベツとニンジンを千切りにする。
②肉を1枚ずつ広げ、キャベツを巻いたものを2本、ニンジンを巻いたものを2本作る。
③②に薄片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでじっくり焼く。
④しょうゆ、砂糖、水を合わせてからフライパンにいれ、水分がなくなるまで煮詰めて完成。
※市販のめんつゆや焼肉のたれなどでもOKです。
- ・ゆで野菜のマヨネーズ焼き
①野菜は皮をむいてゆでるか、電子レンジで加熱する。
②アルミカップにゆでた野菜を入れ、マヨネーズをかけてオーブンで少し焦げ目をつけたら完成。

今月から始まったこのコーナーでは、町管理栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などを毎月ご紹介します。1回目は栄養のバランスがとれ、簡単に作ることができる「進級おめでとうランチ」です。

進級おめでとうランチ



【栄養士からワンポイントアドバイス】



バランスよいお弁当にするためには、弁当箱に詰める割合も大切。ごはんは全体の半分にきっちり詰め、おかずは残りのスペースのうち3分の1が魚や卵、肉類のおかず、3分の2が野菜や海草、イモ類のおかずになるように努めましょう。

うんめーごっつおー

料理
レシピ

山田の魅力発信実行委員会（阿部幸栄会長）主催の「うんめーごっつおー試食審査会」で奨励賞を受賞した作品を全4回のシリーズでご紹介します。



磯辺茶漬け揚げ

阿部日佐子さん（中央町）の作品

【材料（8人分）】

- ご飯…140㌫ ホタテ貝柱…2個 カキ…4～5個
しゅうり貝（ムラサキガイ）の身…4～5個
焼きのり…1枚 卵白…1個分
ワカメ、小麦粉、あられ、まつも、ふのり、岩海苔、三つ葉、白ネギ、いくら…適量
- ・かけ汁 かつお節…一握り 酒、薄口しょうゆ、塩…適量 水…500cc

【作り方】

- ①ホタテ、カキ、しゅうりをボイルする。
※この煮汁はかけ汁に使用するので、捨てずにとっておいてください。
- ②焼きのりの上にご飯をひき、ホタテ、カキ、しゅうり、ワカメをのせて太巻きの要領で巻く。
- ③太巻きに小麦粉をまぶし、卵白をからめてあられを付け、油で揚げる。揚げたものを8つに切り分ける。
- ④500ccの水にかつお節を入れ、煮立ったらクッキングペーパーでこす。
- ⑤④に①の煮汁を同割で合わせ、再度煮立ったら酒、薄口しょうゆ、塩で味を調える。
- ⑥器にふのり、まつも、岩海苔をひいたら太巻きをその上にのせ、⑤のかけ汁をひたひたになるまで注ぐ。最後に白ネギ、三つ葉、イクラをのせて完成です。