

ハーモニー

作り方

【材料（4人分）】

・たまごツナサンド

バターロール…4個 マーガリン…適量
リーフレタス…1枚 ゆで卵…1個
ツナ缶…40ㇺ マヨネーズ…適量

・オープンサンド

食パン…1枚 マーガリン…適量 イチゴ…2粒
キュウリ…1/4本位 パナナ…1/4本位
コンデンスミルク…少々

【作り方】

・たまごツナサンド

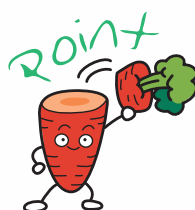
- ①バターロールは真ん中に切り込みを入れ、マーガリンを塗る。リーフレタスは洗い水気を切って3等分にする。
- ②ゆで卵はボールに入れフォークでつぶし、油切りしたツナを加えマヨネーズであえる。
- ③バターロールにリーフレタスと②をはさんで完成。

・オープンサンド

- ①食パンは耳を切り落とし、マーガリンを塗り4等分に切る。
- ②薄く切ったキュウリとバナナ、半分に切ったイチゴを飾り、コンデンスミルクをフルーツの上に少量のせて完成。

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。3回目はお子さんと一緒になって、簡単に作ることができる「みんなでワイワイサンド」です。

みんなでワイワイサンド



【ワンポイントアドバイス】

野菜や果物を洗ったり、パンにマーガリンを塗ってもらったり、お子さんを料理にどんどん参加させましょう。作ること、食べるのが楽しくなりますよ。

うんめーごっつおー

料理しミビ

山田の魅力発信実行委員会主催の「うんめーごっつおー一試食審査会」の奨励賞受賞作品をご紹介します。



海の幸五穀まん

野村光子さん（一戸町）の作品

【材料（2人分）】

小麦粉…200ㇺ ベーキングパウダー…10ㇺ
砂糖…20ㇺ サラダ油…25cc 塩…少々
もち米…1合 ヒエ、イナキビ…各小さじ1
アマランサス、タカキビ…各大さじ1/2
イカ…半身 ホタテ…2個 カキ…5個
サケ…1切れ 生ワカメ…適量 生シイタケ…2個
ごま油、片栗粉、しょうゆ…各大さじ1

【作り方】

- ①小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、サラダ油、塩、お湯100～120ccを混ぜ合わせて皮を作り、ラップに包み寝かせておく。
- ②Aを混ぜ、炊飯器で炊く。
- ③イカは1～2ㇺに細長く切る。サケは2ㇺ角に切る。
- ④塩を少し入れた熱湯でカキとサケを湯通しする。ホタテはボイルしておく。
- ⑤コショウ、しょうゆ、片栗粉、水30ccを合わせる。
- ⑥フライパンにごま油を熱し、イカとみじん切りにしたシイタケを炒めて⑤を加え、とろみをつける。
- ⑦Aと⑥、切ったワカメをさっくり混ぜる。
- ⑧皮を5等分して丸く薄く伸ばし、合わせた具、カキ、ホタテ、サケをのせマヨネーズをかけて包む。
- ⑨蒸し器で7～8分蒸す。