

シャキシャキヘルシー和風口コモコ丼定食

主食・主菜...シャキシャキヘルシー和風口コモコ丼

上本 裕太 さんの作品(明石市立江井島小学校6年生) ...審査員特別賞

関西電力加古川営業所長賞

副菜...きのこのみぞれ和え

デザート...梨(季節の果物)



【東播磨の地場産品】

主食・主菜...ごぼう、ねぎ、おくら、ミニトマト

【栄養表示(1人分)】

エネルギー 778kcal

たんぱく質 29.3g

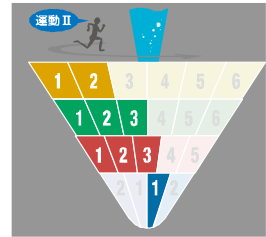
脂質 21.6g

食塩 2.7g

【食事バランスガイド】



野菜の量 226g



【材料：2人分】

シャキシャキヘルシー和風口コモコ丼

ごはん...400g

きんぴら

ごぼう...90g(1/2本)

れんこん...70g

A { 油...小さじ1
濃口醤油...大さじ1
みりん...大さじ1
だし汁...大さじ1
砂糖...大さじ1/2

ごま...少々

ハンバーグ

鶏ミンチ...120g

木綿豆腐...50g

玉ねぎ...1/3個

卵...1/2個

パン粉...大さじ1

牛乳...大さじ1

塩・こしょう...少々

油...大さじ2/3

おくら...20g(2本)

プチトマト...2個

ねぎ...少々

うずらの卵...4個

油...少々

めんつゆ...50cc

生姜(おろす)...少々

水溶き片栗粉...少々

きのこのみぞれ和え

だいこん...100g

しめじ...40g

生しいたけ...20g

えのきだけ...20g

酒...少々

B { みりん...小さじ1

濃口醤油...小さじ1

ねぎ...少々

デザート...梨 100g

【作り方】

シャキシャキヘルシー和風口コモコ丼

ごはんは普通に炊く。

きんぴら

ごぼうはさがぎにし、れんこんは半月の薄切りにして、水につけアクをぬく。水気を切っておく。

フライパンに油を熱し、ごぼうとれんこんを炒め、Aで味付けする。ごまをふる。

ハンバーグ

玉ねぎはみじん切りにする。パン粉は牛乳にひたしておく。

ボウルで鶏ミンチ、木綿豆腐、みじん切りにした玉ねぎ、卵、牛乳にひたしたパン粉、塩・こしょうを加え、よくこねる。

フライパンに油を熱し、4等分した を焼く。

おくらはゆがいて、小口切りにする。

プチトマトは半分に切っておく。

ねぎは小口切りにしておく。

うずらの卵で目玉焼きを作る。

めんつゆとおろし生姜をあわせて火にかける。水溶き片栗粉でとろみをつけてタレを作る。

ごはんを盛りつけ、その上にハンバーグときんぴらをのせる。

ハンバーグの上に目玉焼きをのせる。

タレをかけて、プチトマト、ねぎ、おくらを添える。

きのこのみぞれ和え

だいこんはおろして、水気をきっておく。

しめじは石づきを取ってほぐし、しいたけは薄切りにしておく。

えのきだけは2cm長さに切る。

小鍋に酒を振り入れて、 をから炒りする。

ねぎは小口切りにしておく。

をBの調味料で和えて、器に盛る。ねぎを散らす。