

いなみ焼き定食

主食...いなみ焼き (稲美町の特産物を集めて「いなみ焼」としました。作り方も簡単！皆さんに愛して欲しいです)
 原 明里 さんの作品(稲美町) ...最優秀賞
副菜...大根サラダ
汁物...けんちん汁
デザート...フルーツきんとん (旬のフルーツたっぷり。さつまいもの甘さとフルーツ酸味で後味もさわやか)
 コープこうべ家庭料理研究会の作品



【東播磨の地場産品】
 主食...米、米粉、鶏ミンチ肉、小松菜、玉ねぎ 副菜...大根
 汁物...大根、にんじん、ごぼう、里芋、青ねぎ デザート...さつまいも、果物

【栄養表示(1人分)】 エネルギー 739Kcal
 たんぱく質 21.9g 脂質 19.4g 食塩 3.2g

【食事バランスガイド】

野菜の量 257g

【材料：2人分】

いなみ焼き
 ごはん...160g
 米粉...90g
 水...130ml
 鶏ミンチ肉...80g
 小松菜...110g(3本)
 玉ねぎ...50g(1/4個)
 みそ...20g
 みりん...小さじ1
 ごま油...大さじ1
 ねぎ、ソース、ポン酢など...適宜

大根サラダ
 大根...80g(4cm輪切り)
 生わかめ...30g
 もみのり...2g(ひとつかみ)
 かつおぶし...小袋1パック
 【ドレッシング】
 しょうゆ・サラダ油・酢...各小さじ2
 みりん・砂糖...各小さじ1/3
 すりごま...小さじ2

けんちん汁
 大根...30g(2cm輪切り)
 にんじん...20g(1/5本)
 ごぼう...20g(5cm)
 里芋...20g(1個)
 しめじ...20g(1/5パック)
 こんにゃく...30g(1/8枚)
 豆腐...60g(1/5丁)
 油揚げ...6g(1/5枚)
 青ねぎ...2g(1/2本)
 ごま油...大さじ1/2
 だし汁...300ml
 塩...小さじ1/4
 しょうゆ...小さじ1/2

フルーツきんとん
 さつまいも...100g
 A 砂糖...25g
 バイン缶汁...大さじ1
 レーズン...大さじ1
 バイン缶詰...1枚
 ぶどう・りんご・メロン...適量

【作り方】

いなみ焼き
 全ての野菜を細かく切る。
 ボールに水、みそ、みりん、鶏ミンチ肉を入れ、泡だて器でほぐす。
 米粉を加え、よく混ぜる。
 にご飯、野菜を加える。
 フライパンをよく熱し、ごま油を入れる。 を薄く広げ、両面をよく焼く。
 好みによりソース、ねぎをのせていただく。ポン酢だとあっさりいただける。

大根サラダ
 大根は千切りにして、水にさらし、パリッとさせた後、水気をしっかりと取る。
 わかめは食べやすい大きさに切る。
 ドレッシングの材料を合わせる。
 わかめ、大根を器に盛り、上からかつおぶしをかけ、その上から のドレッシングをかけ、かきまぜる。
 の上からもみのりを散らす。

けんちん汁
 大根、にんじんは5mmのいちよう切り、ごぼうは皮をむき、ささがきにして水にさらす。
 里芋は皮をむいて1cmの輪切にし、塩でもんでぬめりをとり、さっとゆでておく。
 しめじは小房に分ける。
 こんにゃくはゆでて、小さめにちぎる。
 豆腐はふきんに包んで、水気を絞り、粗くくずす。油揚げは湯通しし、短冊に切る。
 鍋にごま油を熱し、大根、にんじん、ごぼう、里芋、しめじ、こんにゃく、油揚げ、豆腐の順に加えながら炒め、豆腐に油がなじんだら、だしを加える。
 煮立ったら、火を弱めて、アクをとりながら煮て、柔らかくなったら、塩、しょうゆで味を整える。
 器にもり、小口切りにした青ねぎを添える。

フルーツきんとん
 さつまいもは1cmの輪切りにし、皮をむいて水にさらす。
 ひたひたの水でさつまいもをゆで、軟らかくなったら水を捨ててつぶす。
 にAを加えて練り上げる。
 が冷めてから1.5cm角に切った果物を混ぜる。

さつまいもの甘さによって、砂糖の量は調整して下さい。

幼稚園児から作れます。味もトッピングを変えれば、子どもから年配の方まで愛される味に！

デザートにも行楽のお弁当にもどうぞ