

## 東はりま産ヘルシーレシピ集

## 主食

## シャキシャキヘルシー和風口コモコ丼

上本 裕太さん(明石市立江井島小学校6年生)

審査員特別賞



【ヘルシーのポイント】  
野菜たっぷり(野菜138g / 1人分)  
大豆製品を上手く活用

【栄養表示(1人分)】  
エネルギー717kcal たんぱく質25.2g  
脂質 19.4g 塩分 2.4g

レストランの新しいメニューを考えるテレビ番組を見ていて、思いついた。  
シャキシャキで食欲がでる。

## 【地域食材】

ごぼう

## 【材料：2人分】

ごはん...茶碗2杯  
ごぼう...1/2本  
レンコン...70g  
醤油・みりん・だし汁...各大1  
砂糖...大1/2  
ゴマ...適量

## &lt;ハンバーグ&gt;

木綿豆腐...1/6丁  
玉ねぎ...1/3個  
卵...1/2個  
鶏ミンチ肉...120g  
パン粉...大さじ1  
牛乳...大さじ1  
塩・こしょう...少々

おくら...2本  
ミニトマト...2個  
ねぎ...少々  
うずらの卵...4個  
油...適宜  
めんつゆ...50cc  
おろし生姜...少々  
片栗粉...少々

## 【作り方】

ご飯を炊く。  
ごぼうはさがき、れんこんは薄切りにし、水につけアクをぬく。  
玉ねぎはみじん切りにし、ハンバーグの材料とともに混ぜておく。  
ごぼうとレンコンのきんぴらを作る。  
醤油、みりん、砂糖、だしで味をつけゴマをふる。  
ハンバーグを焼く。  
おくらを小口に切り、ゆでる。  
めんつゆとおろし生姜をあわせてタレを作り、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
うずら卵で目玉焼きを作る。  
ご飯を盛り付け、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。  
たれをかけて、プチトマトとねぎを添える。