

とちぎの食と農業

アクションプロジェクト

地産地消レシピ&フォトコンテスト



最優秀賞



作品
タイトル

とちぎっこ
はぐくみプレート

制作者

はるまるさん〈宇都宮市〉

最優秀賞：とちぎっことはぐくみプレート

【レシピのこだわりや工夫したポイント】

栃木県産材料を使って、栄養満点なワンプレートごはんを作りました。
こどもでも食べやすい味つけになっています。

【材料費】

620円(2人分)

【材料(2人分)】 ☆…県産食材

■アスパラごはん

・米	2合
☆もち麦	カップ1/3
A水	カップ2と1/2
A砂糖	小さじ1
A塩	小さじ1/2
A酒・醤油	大さじ1
☆アスパラガス	3本
・たまねぎ	小1個
・みりん	大さじ1/2
・昆布だし	大さじ1
・ごま油	大さじ1/2

■ニラごま味噌マヨつくね

・鶏ひき肉	200g
☆ニラ	6本
・ごま	大さじ1
・味噌・マヨネーズ	各大さじ1

■オイルニラ

☆ニラ	3本
・オリーブオイル	大さじ1
・昆布茶	小さじ1/2
・こしょう	少々

■トマチーたまごやき

☆卵	2個
・砂糖	小さじ1
・昆布だし	小さじ1
☆トマト	小1/2
・スライスチーズ	1枚
・サラダ油	少々

■さといもニラ粒マスとえ

☆さといも	3個
☆ニラ	3本
・粒マスタード	大さじ1
・昆布茶	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2

■アスパラきなごま和え

☆アスパラガス	3本
☆しいたけ	1個
・ごま油	大さじ1/2
・きなこ・ごま	各大さじ1
・昆布茶	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2

■トマトもずくスープ

☆トマト	小1個
☆卵	1個
・もずく	100g
・水	400cc
・鶏ガラスープ	小さじ1
・酒・醤油	各小さじ1

最優秀賞：とちぎっことはぐくみプレート

【レシピ】

■アスパラごはん

- ①米2合は洗い、もち麦と水(分量外)を加えて30分浸水させ、Aの調味料を加えて炊飯器で炊飯する。
- ②アスパラガスは小口切り、たまねぎはざく切りにし、ごま油大さじ1で炒める。
少し柔らかくなったらみりと昆布だしを加えてさっと混ぜ、①のごはんに混ぜる。

■ニラごま味噌マヨつくね

- ①ボウルに全ての材料を入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②フライパンにごま油大さじ1をいれ、ひとくち大に丸めた①を並べて、蓋をして3分蒸し焼きし、裏返してさらに3分焼く。

■オイルニラ

ざく切りにしたニラに、オリーブオイル・昆布茶・こしょうを混ぜ、焼き上がった「ニラごま味噌マヨつくね」にかける。

■トマチーたまごやき

- ①卵2個を割ほぐし、砂糖・昆布だしを加えてよく混ぜる。トマトは刻んでおく。
- ②フライパンにサラダ油少々をひき、①の卵液1/2を流した上にスライスチーズ・刻んだトマトをのせる。
- ③卵が固まってきたら端から丸め、空いた場所に①の卵液の残りを入れる。さらに固まってきたら初めに固まった卵を転がして巻く。

■さといもニラ粒マスและ

- ①さといもは皮をむき、耐熱皿にのせてラップをかけレンジ(600W)で6分加熱する。ニラは刻んでおく。
- ②ボウルに粒マスタード・昆布茶・ごま油を入れて混ぜる。
- ③刻んだニラと加熱したさといもを②のボウルに入れて混ぜる。

■アスパラきなごま和え

- ①アスパラガスは4cmくらいに、さといもとしいたけはそぎ切りにし、ごま油大さじ1/2で炒める。
- ②ごまをすり鉢ですり、きなこ・昆布茶・ごま油小さじ2と合わせる。
- ③①と②を合わせる

■トマトもずくスープ

- ①鍋に湯をわかし、全ての調味料を入れる。
- ②①にくし切りトマトともずくを加える。
- ③ひと煮たちしたら、割りほぐした卵をさっと回し入れる。

* 皿に盛り付けて出来上がり。