

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



優秀賞



作品
タイトル

とちぎ恵みの
彩り丼

制作者

出井 里奈さん〈宇都宮市 宇都宮短期大学附属高等学校〉

優秀賞：とちぎ恵みの彩り丼

【レシピのこだわりや工夫したポイント】

野菜を主役にし、赤、緑、黄の彩りで栃木の豊かな自然を表現しています。一品で主食主菜副菜の役割を兼ね備え栄養バランスも考えました。

また、ニラは味噌と合わせてコクを出し、トマトは加熱して甘みを引き出し、生とは違うおいしさが出ました。

アスパラガスにはレモン汁を加え爽やかさをプラスしました。

さらに、食べ進めるごとに味の変化が楽しめるのもこだわりです。

【材料費】

1,400円(2人分)

【材料(2人分)】 ☆…県産食材

☆トマト	中玉1.5個
☆ニラ	1束
☆アスパラガス	4本
・卵	2個
・米	1.5合
・ひき肉	200g
・塩	小さじ1
・こしょう	少々
・味噌	大さじ2
・みりん	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・醤油	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
・レモン汁	小さじ1
・オリーブオイル	小さじ1
・バター	10g
・白ごま	小さじ2

【レシピ】

- ①米を洗って炊く。炊き上がったら白ごまと塩を混ぜておく。
- ②ニラは小口切り、トマトは角切り、アスパラガスは斜め切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら、味噌、みりん、砂糖、醤油を加えて混ぜ、最後にニラを入れ、さっと炒める。
- ④別のフライパンでバターを溶かし、トマトを軽く炒めて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤アスパラガスはオリーブオイルで焼き、仕上げに塩、レモン汁を加える。
- ⑥卵を半熟になるようにゆでる。(ゆで時間目安：6分30秒～7分)
- ⑦丼にごはんを盛り、ニラ味噌そぼろ、トマト、アスパラガスの順にのせ、中央に半熟卵をのせて完成！！