



家庭料理 ささき [新富町]

05 野菜たっぷりチーズ春巻き

家にある野菜、季節の野菜等に変えても大丈夫です。チーズの塩味で、たれをつけなくてもおいしくいただけます。

調理時間 20~30分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 210g

材料 (4人分)

じゃがいも	1個	酒	少々	春巻きの皮	8枚
ピーマン	1個(30g)	油(炒め、揚げ)	適量	スライスチーズ	4枚
人参	1/2本(90g)	砂糖	小さじ1	小麦粉	少々(少量の水で溶いておく)
えのき	小1袋(100g)	酒	少々	〈添え野菜〉	
ぶなしめじ	1/2袋(50g)	和風だしの素	小さじ1/2	ミニトマト	8個(160g)
もやし	1袋(200g)	鶏ガラスープの素	小さじ1/2	きゅうり※斜め薄切り	1/2本(50g)
鶏肉	1/3枚(100g)	塩、こしょう	少々	キャベツ※千切り	2枚(100g)
(もも肉、胸肉どちらでも)				レタス	2枚(60g)

作り方

- じゃがいも、ピーマン、人参は細切りにする。えのき、しめじは石づきを取ってほぐす。
- 鶏肉はそぎ切りにして細切りにし、酒少々をかけて和えて、8等分にする。
- フライパンに油少々を入れ、①の野菜とききのこ類、もやしを入れて炒め、Aで味付けする。材料に火が通ったら皿に移して粗熱をとり、8等分にする。
- 春巻きの皮に③を置き、その上に②とスライスチーズ1/2枚をのせて巻く。巻き終わりは水溶き小麦粉を塗ってのり付けし、油でこんがり揚げる(1人当たり春巻き2本分)。
- 皿に添え野菜、斜め半分に切った④を盛り付けて出来上がり。



マルイチ 大王店 [日向市]

06 季節野菜と豆腐のあんかけ

和風だしの効いたヘルシー料理をご家庭で。お店では、天然カツオだし使用！カツオだし香るマルイチ特製のあんが美味しさの秘訣です！

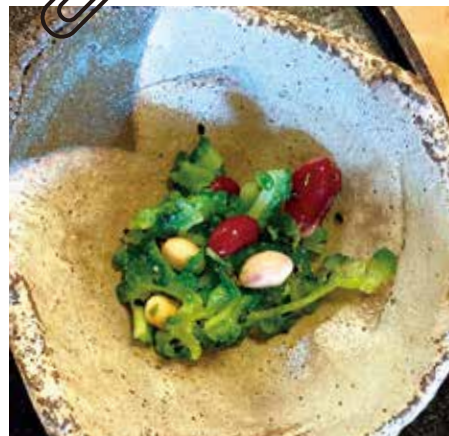
調理時間 15分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 150g

材料 (4人分)

豆腐	1丁	人参	1/2本(90g)	アあんかけの材料	
片栗粉	少々	芝えび	8尾	(作りやすい分量 10人分)	
揚げ油	適量	ねぎ	少々(小口切り)	だし汁	200cc
白菜	1/4個(500g)			水	100cc
				砂糖	小さじ5
				濃口しょうゆ	大さじ2/3
				片栗粉	適量

作り方

- 豆腐は4等分して水気を切り、片栗粉をまぶして油で2分揚げる(厚揚げを使用してもOK)
- 白菜は短冊切り、人参は細切りにしてよく洗い、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で4~5分加熱する。
- Aの材料であんを作る。※片栗粉は2倍の水で溶いておく。
- 揚げた豆腐を皿に盛り、②の野菜をのせて③のあん(1人分)をかける。最後にゆでた芝えびとねぎを散らして完成。



Café MIYABI 都城島津邸店 [都城市]

07 宮崎県都城産のゴーヤサラダ

緑色がきれいで身体がよるこぶゴーヤをたっぷり使ったサラダです。

調理時間 10分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 200g

材料 (1人分)

ゴーヤ	1本(200g)
すし酢	大さじ3
黒ごま	大さじ1
ミックスビーンズ缶	1缶

作り方

- ゴーヤは縦半分にして、わた・種を取り除き、薄切りにする。
- ①にすし酢大さじ1をかけてしんなりさせ、水が出たら絞る。
- ②に、残りのすし酢大さじ2をかけ、黒ごまとミックスビーンズを混ぜて完成。



どんこ亭 [諸塚村]

08 諸塚のなばカツ

ヘルシーなのに食感プブリブリ！戻した椎茸を使うので、風味も濃く味わえます。椎茸の戻し汁はダシとしてスープに使ってもおいしいです！

調理時間 15分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 80g

材料 (1人分)

乾燥椎茸	2枚(10g/戻し量40g)	揚げ油	適量
卵	1個	〈添え野菜〉	
小麦粉	大さじ2(20g)	ミニトマト	1個(20g)
生パン粉	カップ1/2杯(30g)	キャベツ(千切り)	20g
塩こしょう	少々		

作り方

- 乾燥椎茸は事前に戻しておく(タッパー等に水に漬かるように入れ、冷蔵庫で約6時間)。
- 戻した椎茸をしっかり絞り、石づきを切っておく。
- 椎茸に塩こしょうを振り、小麦粉を全体にまぶしたら、余分な粉は落としておく。
- 溶き卵に③を入れて絡める。
- 生パン粉をバットに入れ、④を軽く生パン粉に押しつけ、全体にまんべんなく衣が付くようにする。
- たっぷりの油で揚げ、2~3分経ったら裏返す(弱火でじっくり中まで火を通す)。浮かんできたら火を強め、カリッとキツネ色になったら取り出す。
- 皿に添え野菜と⑥を盛り付けて出来上がり。