

作り方

- 1 豚肉を3cm幅に切り、かたくり粉をまぶす。
- 2 玉ねぎ、にんじんは薄く切り、にらはもやしの長さそろえて切る。にんにくはみじん切りにしておく。
- 3 にらともやしをさっと茹で流水にさらす。
- 4 ウスターソース、酒、豆板醤、砂糖、はちみつを混ぜておく。
- 5 熱したフライパンにごま油、にんにくを入れ、1の豚肉をよく炒める。玉ねぎ、にんじんを入れて火が通ったら水けをきった3を入れ、さっと炒めたら4の調味料を加える。



副 菜 れんこんと水菜のナムル

材料(1人分)

水菜 …… 10g  
 れんこん …… 15g  
 こいくちしょうゆ …… 2g  
 とうがらし …… 0.05g  
 ごま油 …… 5g  
 ミニトマト …… 7g

作り方

- 1 れんこんは薄い半月切りにし沸騰したお湯で茹でた後、水にさらしておく。
- 2 水菜は3cmくらいに切る。ミニトマトは薄くスライスしておく。
- 3 ごま油、しょうゆ、とうがらしを混ぜておく。
- 4 れんこんと水菜を混ぜ、3の調味料で和える。
- 5 最後に、切ったミニトマトをちらす。

教育部門 佳作

相模女子大学 栄養科学部 管理栄養学科

村上みどりさんの レシピ

主 食 つける、かけるはお好みで、鶏のフォー

主 菜 エビと豚ひき肉の具沢山焼き春巻

副 菜 色どりサクサクサラダ  
 にんにく添え

エネルギー 633kcal、塩分 2.3g、たんぱく質 21.1g  
 カリウム 495mg、リン 235mg

調理時間



40分

予 算



348円



主 食 つける、かけるはお好みで、鶏のフォー

材料(1人分)

米麺 …… 50g [スープ]  
 鶏むね肉(皮つき) 固形コンソメ  
 …… 20g スープ …… 1.2g  
 いりごま …… 1g しょうゆ …… 0.6g  
 わけぎ …… 5g 水 …… 100g  
 レモン …… 20g こしょう …… 少々  
 おろし生姜 …… 2g  
 生姜 …… 2g

作り方

- 1 鶏肉におろし生姜をすり込み、レンジ(500W)で4分加熱。冷めたら筋にそって裂く。
- 2 生姜はみじん切り、わけぎは小口切り、レモンは幅4mmで半月切りにする。
- 3 米麺を15分茹でる。
- 4 鍋にスープの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 器に1~3までと、スープを別々に盛る。



## 主 菜 エビと豚ひき肉の具沢山焼き春巻

### 材料(1人分)

ライスペーパー …… 30g	はるさめ …… 5g	こしょう …… 少々
豚ひき肉 …… 20g	きくらげ …… 1g	油 …… 11g
むきエビ …… 15g	ピーマン …… 10g	[たれ]
木綿豆腐 …… 30g	おろしにんにく …… 5g	スイートチリ …… 10g
たけのこ水煮 …… 20g	塩 …… 0.04g	

### 作り方

- 1 はるさめときくらげはお湯で戻し、きくらげはみじん切りに、はるさめは3cmの長さに切る。
- 2 むきエビ、たけのこ、ピーマンをみじん切りにする。
- 3 1、2の具材と豚ひき肉、豆腐、おろしにんにく、塩、こしょうをボールに入れ混ぜる。
- 4 ライスペーパーをぬるま湯で戻し、3を包むように巻いていく。
- 5 フライパンに油を熱し、4の皮にこげ目がつくまで焼く。
- 6 5を器に盛りつける。スイートチリは市販のものを用意し、小皿に盛る



教育部門 38



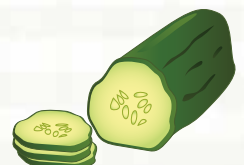
## 副 菜 色どりサクサクサラダにんにく添え

### 材料(1人分)

トマト …… 20g	みょうが …… 2g	[ドレッシング]
緑豆もやし …… 10g	にんにく …… 5g	しょうゆ …… 5g
きゅうり …… 10g	とうがらし(生) …… 1g	酢 …… 5g
にんじん …… 10g		砂糖 …… 5g
れんこん …… 10g		

### 作り方

- 1 きゅうり、にんじんはせん切りにする。れんこんは、幅3mmの半月切りにし、酢水につける。
- 2 1の具材ともやしを茹でておぼし、冷水で冷やした後、水けをきる。
- 3 トマトを半月切りにし、れんこんと一緒に皿に盛る。
- 4 水けをきった2を3の上に山高に盛りつける。
- 5 サラダのまわりに輪切りにしたにんにく、みじん切りにしたとうがらしをならべる。
- 6 ドレッシングの材料を合わせて混ぜ、器に入れる。



教育部門 39