

☆ 最優秀賞 ☆

さばそぼろ



栄養価(1人分)

エネルギー 488kcal
たんぱく質 19.2g
食塩相当量 2.5g

☆アピール☆

魚が苦手な子どもにも食べられるようにと我が家の定番です。みそを入れるのがポイントです。

●コツ●

夏はピーマン、冬はごぼうなども粗みじんに。バケツにのせて食べても美味しいかと思います。

【材料 2人分】

さば(三枚おろし) 正味 200g
干しいたけ 3~4枚
玉ねぎ 1/2個 (100g)
人参 50g
しょうが 1かけ
サラダ油 少々
ねぎ(小口切り) 1~2本
もみのり 少々

【A】

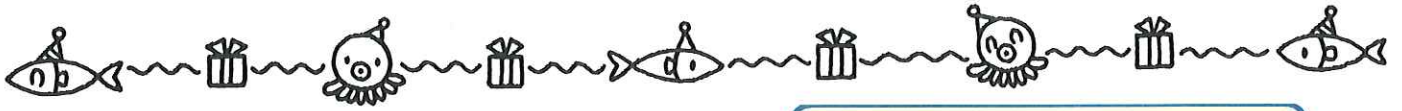
酒 大さじ 2
砂糖 大さじ 1~1と1/2
みりん 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 3
みそ 小さじ 1~2

【炒り卵】

卵 2個
砂糖 大さじ 1
塩 少々
酒 小さじ 1
ごはん 好みの量

【作り方】

- ①さばの身は骨をのけながらスプーンでかき出し、包丁で粗くたたく。
- ②干しいたけはなるべく少ない水で戻し、粗くみじん切りに、玉ねぎと人参も粗みじんに、しょうがはみじん切り(またはすりおろし)にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、さばとしょうがを入れて炒める。さばがほぐれたら、玉ねぎ、人参、しいたけも加え、さらに炒める。
- ④Aを合わせて③に加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ⑤卵を溶きほぐし、調味料を加えて、よく混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑥器にごはんを盛り、さばそぼろ、炒り卵をのせ、小口切りのねぎともみのりを散らす。



☆ 優秀賞 ☆

これも鯛めし



栄養価(1人分)

エネルギー 331kcal
 たんぱく質 18.7g
 食塩相当量 2.7g

☆アピール☆

宇和島の鯛の旨み美味しさをアピールしたく、野菜はシンプルに、あくの弱い食材を使用しました。あんをかけることで食欲も進み、老若男女の方に食べていただけたと思います。「鯛飯」といわれる調理には、炊きこみ・たれ漬けなどいろいろありますが、これもありかなあと思いネーミングしました。

【材料 2人分】

鯛切り身(あれば皮付き) 100g
 酒・塩各少々
 ご飯 200g
 人参 20g
 しめじ 20g
 卵(Sサイズ) 2個

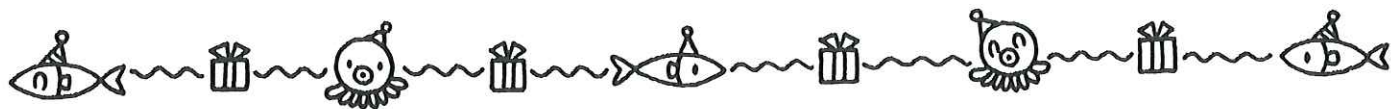
【A】
 だし汁 100cc
 (あれば鯛のあら)
 塩 小さじ 1/2
 みりん 小さじ 1

【B】

めんつゆ 60cc
 片栗粉 小さじ 1
 水 小さじ 1
 ~つけ合わせ~
 パプリカの素揚げ

【作り方】

- ①鯛は三枚におろし、皮付きでそぎ切りにして、酒少々をふりかけ、塩も少しふっておく。
- ②人参はせん切りに、しめじは1cm位に切る。
- ③ボールに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ④③に野菜とご飯(常温でよい)を加え、混ぜる。
- ⑤鯛の水気をキッチンペーパーで取る。
- ⑥小さめの丼2個にラップを敷き、器の底から鯛1/4量を並べ、④のご飯1/4量を入れる。さらに鯛1/4量を並べ、ご飯1/4量を入れる。(2人分できる)
- ⑦蒸気の上上がった蒸し器に入れて、15分程蒸す。※蒸し器がない場合は、レンジで『茶わん蒸し』のレシピ時間で加熱してもOK
- ⑧Bの材料を小鍋に入れて火にかける。とろみがつくまで加熱して、あんを作る。
- ⑨⑦が蒸し上がったたら、小丼を逆さにして盛りつけ皿に取り出し、⑧のあんをかける。つけ合わせの野菜を添えて出来上がり。



☆ アイデア賞 ☆

ラッキョウすし



栄養価(1人分)

エネルギー 327kcal
たんぱく質 13.3g
食塩相当量 1.1g

☆アピール☆

素朴で超簡単に作れます。

●コツ●

青じそをパセリにしても良い。

【材料 2人分】

あじ(20cm位) 1匹 甘酢漬けラッキョウ30g
ラッキョウの漬け汁大さじ1と1/2 いりごま少々
青じそ(またはパセリ) 3枚 ごはん茶わん2杯

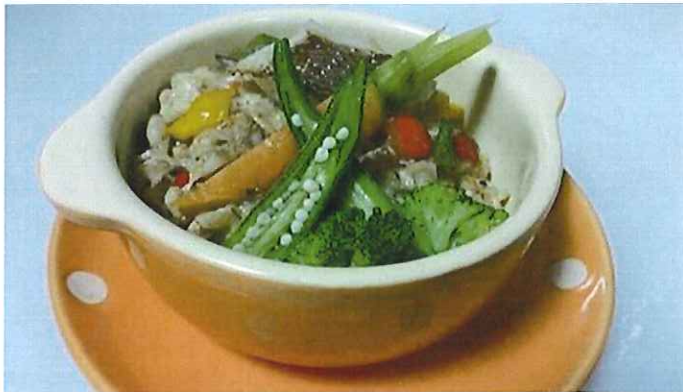
【作り方】

- ①あじは焼いて身をほぐす。
- ②ラッキョウ、青じそはみじん切りにする。
- ③①と②を合わせ、ラッキョウの漬け汁を入れて混ぜる。
- ④ごはん③を入れて混ぜて、いりごまをふる。



♪ 入選 ♪

鯛さつま風リゾット



栄養価(1人分)

エネルギー 527kcal
たんぱく質 29.5g
食塩相当量 2.2g

☆アピール☆

郷土料理を新感覚で食べてもらいたくて、考えました。

旬の野菜、お家にある野菜を使って栄養豊かに作れます。

赤ちゃんから高齢者の方まで、元気に過ごしてもらえますように。魚もある魚を使ってもらえればいいです。

【材料 2人分】

鯛（鱈でも可）正味 150g パプリカ（赤・黄・緑）各 10g
しいたけ 20g しめじ 40g 玉ねぎ 50g 人参 20g
レンコン（あれば） 25g 麦みそ大さじ1 塩・こしょう少々
醤油小さじ1 酒小さじ1 とろけるチーズ 25g
ご飯 250g 牛乳 300cc 白すりごま小さじ1
～つけ合わせ～
オクラ、人参、ブロッコリーなど

【作り方】

- ①魚は三枚におろして（皮つき）、中骨も取り除き、身だけにする。
- ②フライパンで皮の部分をパリッと焼きつける。（両面焼く。）
- ③野菜はそれぞれ粗みじんにし、玉ねぎを透き通るまで炒め、人参、パプリカ、レンコン、きのこの順に炒めていく。
- ④②の魚を一口大に切る。
- ⑤③のフライパンに魚とご飯を入れ（盛り付け用に何切れか残すこと）、水をひたひたまで加えて煮る。煮立ったら牛乳を注ぎ入れて混ぜ、さらに弱火で加熱する。
- ⑥⑤にみそ、醤油、酒、すりごまを加え、とろっとしたら火を止める。
塩・こしょうしてとろけるチーズを入れ、余熱でチーズがとろければ出来上がり。
- ⑦旬の野菜をボイルし、取り置きしていた魚と共に飾る。