

## 葉物野菜の香り和え



### 【材料（2人分）】

- ・小松菜 4株
- ・春菊 50g
- ・三つ葉 1把
- ・柚子皮の砂糖漬け（ゆずのまんま）
- ・白だし 大さじ1
- ・生姜汁 小さじ1

1人あたり栄養価

- ・塩分：0.8g
- ・食物繊維：7.2g

### 【作り方】

- ①小松菜、春菊、三つ葉をさっと茹で、冷やす
- ②生姜はすって汁のみ使う
- ③柚子はみじん切り、飾り用に細切りにする
- ④野菜を一口サイズに切り、ボールに入れる
- ⑤生姜汁小さじ1、白だし大さじ1を入れて和える。

### ～アピールポイント～

香りの強い春菊と三つ葉、クセのない小松菜を合わせることでお互い香りが引き立ちサッパリとした一品になります。副菜にバッチリ！酒のあてにも！

## 五目おこわ



### 【材料（2人分）】

- ・精白米 20g
- ・もち米 55g
- ・ごぼう 5g
- ・にんじん 5g
- ・刻み油揚げ 4g
- ・干しひじき 1g
- ・スライス干しいたけ 1g
- ・干しいたけの戻し汁 50ml
- ・減塩しょうゆ 5g
- ・料理酒 3g
- ・みりん 3g
- ・砂糖 1g
- ・白ごま、刻み海苔 各適量

### 1人あたり栄養価

- ・塩分：0.2g
- ・食物繊維：1.4g

### 【作り方】

- ① お米2種類を洗う。
- ② スライス干しいたけ・干しひじきは戻しておく。
- ③ ごぼう・にんじんを細かく切る。
- ④ お米2種類を炊飯器に入れ、干しいたけの戻し汁・調味料を入れた後、通常の水加減で水を入れる。
- ⑤ ②と③の具材・刻み油揚げを④に加え炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら刻み海苔・白ごまをお好みの量かけて完成。

### ～アピールポイント～

- ・お年寄りや子どもでも食べやすいようにお米を2種類使用しています。
- ・おこわの具もまとめて炊飯器に入れることで作業工程を簡単にしています。
- ・施設を利用している方にも人気のメニューです。
- ・厚真町のお米を使用したレシピです。

## 厚真サンサンおやき



### 【材料（2人分・4個）】

- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1/3本
- ・片栗粉 大さじ2
- ・ほうれんそう 1株
- ・牛乳 大さじ1
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ・塩 少々
- ・バター 5g

1人あたり栄養価

・塩分：0.7g

・食物繊維：2.3g

### 【作り方】

- ①じゃがいもは一口大に切って茹でます。
- ②にんじんとほうれんそうは茹でてみじん切りにします。
- ③①を熱いうちにつぶして、②と塩、片栗粉、牛乳を入れます。
- ④③とろけるスライスチーズを1/2枚を中に入れて丸めます。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、全体に焼き色を付けます。
- ⑥お皿にうつして、「いただきます」。

### ～アピールポイント～

厚真の野菜を使っています！  
チーズがトローとしていて、  
おいしいです！

## キノコとブロッコリーのチーズ焼き



### 【材料（2人分）】

- ・ブロッコリー 6切れ
- ・ベーコン 2枚
- ・シメジ 1/2房
- ・えのき 1袋
- ・とろけるチーズ 60g
- ・バター 小さじ1
- ・塩コショウ 少々

1人あたり栄養価

- ・塩分：0.7g
- ・食物繊維：5.5g

### 【作り方】

- ①キノコを食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm程の短冊切る。
- ②ブロッコリーをゆでて、少し固さが残る程度でザルにあげて水気を切る。
- ③キノコを炒める。焼き色がついたらベーコン、ブロッコリーを入れ塩コショウで味をととのえる。
- ④耐熱皿に移し、チーズをのせたらオーブントースターで約10分焼く。
- ⑤チーズが溶け、焼き目がついたら完成。

### ～アピールポイント～

- ・キノコが嫌いな人とかが、チーズやベーコンでごまかせて食べられる。
- ・チーズの量やベーコンの量を好みにしたところ。