

## 薄焼き卵のロールサラダ

大泉村



そば芽は、高血圧の改善、毛細血管の強化、動脈硬化の防止に効果のある食材である。彩りもきれいに仕上がる。

### 栄養価

【1人分】

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	7.8 g
脂質	8.2 g
塩分	1.9 g

### 材料 4人分

卵	4個
だし汁	大さじ1・1/2
A 酒	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
かに蒲鉾	4本(32g)
そば芽	1/2パック
胡瓜	1本
サラダ油	大さじ1

### 作り方

- ① そば芽は根元で切って洗い、水を切っておく。
- ② 胡瓜は、短冊に切る。
- ③ 卵は割りほくし、Aを加え混ぜる。
- ④ フライパンを弱めの中火にかけ、サラダ油をなじませて③を半量流し入れ固まりかけたら、①②とかに蒲鉾を色よく並べて残りの卵液を流して焼く。焼けたらクルリと巻いて、4等分する。

## 大根天ぷら

明野村



村の特産品の浅尾大根を使った料理である。天ぷらにすることで、生の大根とは違う食感を楽しめる。衣に酒を入れるとカラッと揚がる。

### 栄養価

【1人分】

エネルギー	275 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	17.1 g
塩分	1.2 g

### 材料 4人分

浅尾大根	300g
大根葉	30g
桜エビ	大さじ2
卵	1個
衣 小麦粉	1カップ
冷水	3/4カップ
酒	大さじ1
揚げ油	適宜
塩	適宜

### 作り方

- ① 大根は皮をむき、長さ5~6cmの割箸くらいの太さに切りそろえる。
- ② 衣の材料をボウルに入れ、粘りが出ないように混ぜる。
- ③ 衣の中に大根・大根葉・桜エビを入れ、さっくりと合わせる。
- ④ 油を160~170程度に熱し、③を適当な大きさにして、ゆっくりと揚げる。
- ⑤ ④に、塩を適宜ふる。

## 麻婆南瓜

双葉町



南瓜を素揚げする時に、周りをカリッと揚げるのがポイントである。

### 栄養価

【1人分】

エネルギー	194 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	11.3 g
塩分	2.3 g

### 材料 4人分

南瓜	300g
揚げ油	適宜
豚挽肉	150g
生姜	10g
長葱	1本
ニンニク	2片
炒め油	大さじ3
赤味噌	大さじ2
酒	大さじ2
A 醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1
水	1カップ
水溶性片栗粉	少量

### 作り方

- ① 南瓜は種とわたを取って一口大に切り、中温の油でパリッと素揚げする。
- ② 生姜と長葱はみじん切りにし、ニンニクはつぶして小口切りにする。
- ③ 調味料Aは混ぜておく。
- ④ 中華鍋に炒め油を熱して、豚挽肉と②を炒め、③を入れて火を通し、水溶性片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ ④に①を入れ、軽く混ぜ合わせる。

## トマトのファルシ

高根町



粉チーズのかわりに溶けるチーズを使用しても美味しい。

### 栄養価

【1人分】

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	18.4 g
塩分	0.2 g

### 材料 4人分

完熟トマト	中8個
合挽肉	200g
玉葱	大さじ3
人参	大さじ3
卵	1個
ご飯	大さじ4
パセリ	小さじ2
塩	少々
胡椒	少々
粉チーズ	少量
サラダ油	少量

### 作り方

- ① トマトは上から1/3くらいを切り落とし、中身をスプーンでくり抜いておく。くり抜いた中身は、種を除き水気をきっておく。
- ② くり抜いたトマトの内側に塩少々を振り、切り口を下にしてしばらくおき水気をきる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、玉葱・人参のみじん切りをよく炒めしんなりしたら、合挽肉と①のトマトの中身をみじん切りにして加え、さらによく炒める。塩・胡椒で調味し、ボールに移して、生卵・ご飯・みじん切りパセリを混ぜる。
- ④ ②のトマトに③を詰め、粉チーズを振りサラダ油少量をかける。
- ⑤ ④を180度に熱したオーブンで20分間焼く。