



愛情いっぱい！地元いっぱい！お腹いっぱいランチ！

橋本 聖菜 (三重県立明野高等学校3年)

このレシピは、なるべくヘルシーにし、どのメニューも噛む食材を使用しました。揚げずに焼いたり、食材はカロリーの低いものを使用するようにしました。材料も、地元で獲れたちりめんやひじきなど8種類の特産品を使い、三重らしさを表現しました。全体的に栄養のバランスが取れていて、ゆっくり噛むこともでき、生活習慣病の予防にもなると思います。地元の愛情や美味しいもの詰まったレシピになりました。

■材料 (2人分)

●揚げない!!ささみのタレサラダ

- | | | | |
|-------------|------|--------|------|
| ・ささみ (伊勢若鶏) | 240g | | |
| ・ちりめん | 30g | ・レタス | 40g |
| ・おから | 20g | ・キャベツ | 100g |
| ・片栗粉 | 大さじ3 | ・ミニトマト | 2個 |
| ・練りごま | 大さじ3 | | |
| ・醤油 | 大さじ2 | | |
| ・醤油 | 大さじ1 | | |
| ・ごま油 | 小さじ1 | | |
| ・砂糖 | 大さじ1 | | |
| ・塩 | 少々 | | |
| ・白ごま | 適量 | | |

} A

●ひじきの炊き込みご飯

- | | | | |
|----------|------|------|--------|
| ・米 | 100g | ・醤油 | 大さじ1 |
| ・ひじき (乾) | 2g | ・みりん | 大さじ1/2 |
| ・枝豆 | 20g | ・酒 | 大さじ1/2 |
| ・たくあん | 15g | | |

●れんこんとオクラの梅肉酢がけ

- | | | | |
|-------|-----|------|--------|
| ・レンコン | 80g | ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・オクラ | 2本 | ・醤油 | 小さじ1/4 |
| ・梅干し | 1個 | | |

●フルーツのヨーグルト和え

- | | |
|--------|-----|
| ・ヨーグルト | 20g |
| ・リンゴ | 50g |
| ・みかん | 20g |
| ・塩 | 適量 |



■作り方

●揚げない!!ささみのタレサラダ

- ①ささみを醤油に浸けておく。
- ②ささみに練りごま→ちりめん→おから→小麦粉の順でまぶし、200℃のオーブンで約2分焼く。
- ③レタスは一口大にちぎり、キャベツは千切りにする。ミニトマトは4つに串切りにする。
- ④②を食べやすい大きさに切り、野菜の上のにせ、Aを混ぜ合わせかける。
- ⑤白ごまをふりかけたらできあがり。

●れんこんとオクラの梅肉酢がけ

- ①レンコンはいちょう切りにし、さつと茹でる。
- ②オクラは小口切りにし、さつと茹でる。
- ③梅干しは種を取り、細かく刻み、醤油、みりんと混ぜ、かける。

●フルーツのヨーグルトあえ

- ①みかんは半分に切り、リンゴは薄く切り、塩水に浸けておく。
- ②リンゴの水気を切り、材料を混ぜ合わせる。

●ひじきの炊き込みご飯

- ①米をといでおく。ひじきは戻しておく。
- ②たくあん以外の材料で炊き込む。
- ③たくあんで細かく切って、混ぜ込めばできあがり。

所要時間

40分



かめば広がる三重の味

増田 莉子 (三重大学教育学部附属中学校2年)

現代の方はファーストフードなどの噛まない食品を食べることが多く、地場産の美味しいものを知らず、食べずに過ごしている方も多いので、地場産の美味しいものを発掘して工夫した献立を作りました。そして、苦手の野菜なども、ひと工夫で美味しくアレンジしてみました。成人病などの病気になる可能性の高い今、早めの予防が必要になるので、現代の若い方にぜひ食べていただき、この美味しさを感じてもらいたいと思います。

■ 材料 (2人分)

● ゴーヤとさめたれのびっくりいため

- ・ゴーヤ 1/2本
- ・さめたれ 50g
- ・干しエビ 適量
- ・本しめじ 1本
- ・ごま油 適量
- ・塩 1つまみ
- ・塩ダレ 大さじ1
- ・ミニトマト 1個

● こんきりサラダ

- ・切り干しニンジン
 - ・切り干し大根
 - ・干しシイタケ
 - ・熊野地鶏 12g
 - ・コンニャク 1切れ
 - ・黒ごまドレッシング 適量
 - ・ミニトマト 1個
- } 合わせて 10g

● あさりごはん in めかぶ

- ・めかぶ 半カップ
- ・アサリ 3個
- ・米 1合

● 花びら汁

- ・花びら茸 10g
- ・豆苗 適量
- ・あおさ 5g
- ・だし汁 400cc
- ・伊勢うどんのタレ 小さじ1

● 季節のデザート

- ・ヨーグルト 大さじ6
- ・梨 1/4個



■ 作り方

● ゴーヤとさめたれのびっくりいため

- ①塩を一つまみ入れて、ゴーヤを湯通しする。
- ②フライパンを熱し、材料を炒める。
- ③塩ダレを入れて、味つける。

● こんきりサラダ

- ①ボウルの中に、切り干し大根、ニンジン、シイタケを入れ水を入れて戻す。
- ②電子レンジで地鶏を800wで3分位加熱する。一口大に切る。
- ③コンニャクを短冊切りにする。
- ④黒ごまドレッシングをかけて、和える。

● あさりごはん in めかぶ

- ①お釜に米を入れて炊く。
- ②皿に、めかぶとご飯を入れて、アサリをのせる。

● 花びら汁

- ①だし汁を作る。その中に花びら茸を入れて煮立たせる。
- ②うどんのタレを入れて味を調える。
- ③あおさを入れてふやかす。
- ④豆苗をのせる。

● 季節のデザート

- ・ヨーグルトの中に梨を入れる。

所要時間

60分