



『マジやさい』レシピ

～愛情たっぷり、毎食やさいを食べよう～

6

メニュー名 (オリジナル料理に楽しい名前をつけよう！)

糸魚川の恵みを召し上がれ！ 野菜たっぷりミルフィーユ☆

材料 (1人分)

- オクラ 2本
 - ナス(越の丸) 1/2個
 - 片栗粉 適量
 - トマト(中) 1/2個
 - 鶏むね肉 30g
 - 豆腐 20g
 - 卵 1/4個
 - レモン汁 1~2滴
 - パン粉 大2
 - しいたけ 1/2個
 - オリーブ油 適量
 - 玉ねぎ 1/4個
 - しょうゆ 小1
 - つゆ 小1
 - 水 大2
 - 片栗粉 小1/4
 - 水 大1
- 水=容き
片栗粉=すき

料理写真貼付欄



作り方 (調理時間 30 分)

1. オクラ(塩水で洗い、600wで50秒加熱する。ナスは厚さ1cmに切り、トマトは1/2に切る。
2. ボウルに鶏むね肉、水切りをした豆腐、卵、レモン汁、パン粉、細かく切ったしいたけを入れて混ぜる。
3. ナスに片栗粉をまぶし、ナス→2→ナス→2→トマトの順にのせる。
4. ラップをして、600wで5分加熱する。
5. 玉ねぎはみじん切りにして、オリーブ油をしいたフライパンであめ色になるくらいまで炒める。
6. 5に水、つゆ、しょうゆを入れ、沸騰させて、水で溶いた片栗粉を入れ、とろみを付ける。
7. 4にオクラをのせ、6をかけて完成!!

お料理 PR、工夫した点

- ・糸魚川産の越の丸ナスをはじめとした糸魚川産の野菜をたっぷり使い、油をほとんど使わず、ヘルシーにしました。
- ・一体感があり、フワフワに仕上げました。
- ・玉ねぎのうまみがでたあんがよからみつつも、野菜そのものの味を楽しめるようにしました。
- ・色どりの良い野菜を使い、盛り付けも見ため良く、子供から大人までおいしく食べてもらえるように工夫しました。

食べてもらった家族、友だちの感想

我が家での初メニュー、楽しみにあげていました。
越の丸ナスとはなんだ具とふわふわとした食感がたまらなくよかったです。
みんな野菜や具に味もつみ分濃くしてもいいかなあと思いました。
夏のレシオが1つ増え嬉しいです。