

# 佐渡市長賞 「元気が出る弁当」 さとこ 佐渡っ娘



## とびうおのすり身だんごの照り焼き

### 【材料 (2人分)】

とびうおのすり身	2/3袋 (120g)
にんじん	1/3袋 (40g)
れんこん	30g
たまねぎ	1/3個 (50g)
砂糖	小さじ2 (6g)
みりん	小さじ2 (12g)
酒	大さじ1弱 (12g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
油	小さじ2 (8g)
わけぎ	10g

### 【作り方】

- ① たまねぎとれんこんはみじん切りし、すり身とよく混ぜ合わせて、4等分に丸める。
- ② フライパンに油をひき、フタをして①の両面を焼く。
- ③ ②に砂糖、みりん、酒、しょうゆを加え、からめる。
- ④ 小口切りのわけぎをちらして完成。

## 卵焼き

### 【材料 (2人分)】

卵	1個
にんじん	1cm (10g)
砂糖	小さじ1強 (4g)
しょうゆ	少々
油	小さじ1 (4g)

### 【作り方】

- ① にんじんをみじん切りにする。
- ② 溶いた卵に①を加え混ぜ合わせる。
- ③ 砂糖、しょうゆを加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひき、焼く。

## ハムチーズのオクラ巻き

### 【材料 (2人分)】

ハム	2枚 (34g)
スライスチーズ	1枚
オクラ	2本 (20g)
マヨネーズ	小さじ1 (4g)

### 【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、オクラを2~3分ゆでる。
- ② オクラを半分に切る。スライスチーズも半分に切る。
- ③ ハムにマヨネーズをぬり、チーズ、オクラをロールになるように、一緒に巻く。

## 小松菜と油揚げの煮浸し

### 【材料 (2 人分)】

小松菜	70g
油揚げ	10g
にんじん	5 cm (40g)
みりん	小さじ 1 (6g)
薄口しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)
水	50cc

### 【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、油揚げをサッとゆでる。
- ② 小松菜は 4cm の長さ、にんじんは細切り、油揚げは縦半分・横 1.5cm 幅に切る。
- ③ 鍋に水を入れ中火にかける。煮立ったら、みりん、しょうゆ、油揚げを加えフタをし、弱火で 3 分ほど煮る。
- ④ 小松菜の茎の部分、にんじんを加え 1~2 分煮る。葉の部分を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 少し冷まして完成。

## 大学いも

### 【材料 (2 人分)】

さつまいも	40g
砂糖	小さじ 1 (3g)
醤油	小さじ 1/3 (2g)
みりん	小さじ 2/3 (4g)
水	小さじ 1
油	適量
黒つぶごま	小さじ 1 (3g)

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮ごと、小さめの乱切りにして 10 分ほど水にさらす。
- ② 揚げ油を 160℃ に熱し、さつまいもの表面がきつね色になり、ようじがすっと入るようになるまで揚げる。
- ③ 砂糖、みりん、水、醤油をフライパンに入れて弱火にかけ、ふちがふつふつしてきたら火を止め、さつまいもにからめる。
- ④ ごまをふって完成。

## 付け合わせ

ゆでたブロッコリー	40g
ミニトマト	2 個

★ご飯の目安は約 150g です

エネルギー	633kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	19.3g
食塩相当量	2.5g