

佐渡市長賞

おやっさいとおにくっく

作成者 渡部 優和

栄養価(1人分)

エネルギー	695kcal
たんぱく質	29.0g
脂質	25.5g
炭水化物	83.7g
食塩相当量	1.5g



◎ポイント◎

- ・味の薄さを感じさせないようにカレー粉を使いました。
- ・卵焼きにチーズをプラスして手軽にたんぱく質を取れます！

★は佐渡産食材です。

グリーンアスパラガスの肉巻き

【材料 (2人分)】

豚もも薄切り肉	70g (2枚)
アスパラガス★	60g (3本)
油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々

【作り方】

- ① 肉の幅に合わせてアスパラガスを切る。
- ② 沸騰したお湯に塩少々を加え、①のアスパラガスを茹でる。
- ③ 肉に塩こしょう、カレー粉で味をつけ、茹でたアスパラガスを巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。

にんじんとごぼうの肉巻き

【材料 (2人分)】

豚もも薄切り肉	70g (2枚)
にんじん★	40g
ごぼう★	50g
油	小さじ 1/2
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々

【作り方】

- ① ごぼうとにんじんを棒状に切り、茹でる。
- ② 肉に塩こしょう、カレー粉で味をつけ、茹でたにんじんとごぼうを巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。

チーズ入り卵焼き

【材料 (2人分)】

ベビーチーズ	20g (1個)
卵	2個
水	20g
塩こしょう	少々
油	小さじ1強

【作り方】

- ① チーズをフライパンの幅に合わせて切る。
- ② 卵に水、塩こしょうを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 油をひいたフライパンに②を流し入れ、少し焼いたらチーズを入れて巻く。
- ④ 移動させながら卵を加えて巻く。

さつまいものレモン煮

【材料 (2人分)】

さつまいも★	60g
レモン汁	小さじ1
砂糖	大さじ2弱
塩	少々
レモン	10g

【作り方】

- ① さつまいもを食べやすい大きさに切る。
- ② 沸騰したお湯に塩少々と①を入れ、軟らかくなるまで煮る。
(※水の量が少量になるまで煮る。)
- ③ 砂糖、レモン汁を加えて、煮詰める。

ブロッコリーのごまじょうゆあえ

【材料 (2人分)】

ブロッコリー★	60g
塩	少々
しょうゆ	小さじ1弱
ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーを適当な大きさに切り分け、茎の部分に十字の切り込みを入れる。
- ② 沸騰したお湯に塩少々と①を入れて茹でる。
- ③ 茹で上がったたら、熱いうちにしょうゆとごま油と和える。