

入選

# はいからべんとう

作成者 チーム赤泊

栗津 久美子・石塚 直美・五十子 慶子

## 栄養価(1人分)

エネルギー	675kcal
たんぱく質	29.6g
脂質	21.0g
炭水化物	87.2g
食塩相当量	2.3g



## ◎ポイント◎

- ・ たらのかきは衣にも粉チーズを入れ、たんぱく質を摂れるようにした。
- ・ 揚げぎょうざはサラダチキンを使うことによって作りやすくした。
- ・ しめじとアスパラの炒め煮は手に入りやすい食材で作れるようにした。
- ・ 大学かぼちゃは箸休めに。
- ・ 紫たまねぎのらっきょう酢漬けは味のアクセントとして入れた。

★は佐渡産食材です。

## たらのピカタ

### 【材料(2人分)】

たら切り身★	2切×60g	
塩こしょう	適量	
小麦粉	適量	
A {	卵	1/2個
	粉チーズ	大さじ1
	パセリ (みじん切り)	大さじ2
油	大さじ1/2	

### 【作り方】

- ① たらに塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①につける。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。

## 揚げぎょうざ

【材料（2人分）】

サラダチキン	30g
アスパラガス★	20g（1本）
ベビーチーズ	2個
ぎょうざの皮	4枚
揚げ油	適量

【作り方】

- ① サラダチキンを包みやすい大きさに割く。
- ② アスパラガスはななめ薄切りに、チーズは半分に切る。
- ③ ①、②をぎょうざの皮で半分折に包み、油で揚げて半分に切る。

## しめじとアスパラの炒め煮

【材料（2人分）】

しめじ	40g
アスパラガス★	50g（2本）
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
水	50cc
油	大さじ1/2

【作り方】

- ① しめじは小房に分け、アスパラはしめじと同じくらいの長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 油がまわったら、しょうゆ、みりん、水を加え、汁がなくなるまで炒め煮にする。

## 大学かぼちゃ

【材料（2人分）】

かぼちゃ★	80g	
A {	砂糖	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
黒ごま	小さじ1	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切り、低温の油でじっくり揚げる。
- ② フライパンにAを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れてからめ、黒ごまをふる。

## 紫たまねぎのらっきょう酢漬

【材料（2人分）】

紫たまねぎ★	30g
きゅうり★	50g
ミニトマト★	4個
らっきょう酢	大さじ2
塩	少々

【作り方】

- ① 紫たまねぎは、繊維を切るように薄切りにし、電子レンジで20秒温める。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして塩をまぶし、10分置いて水気を絞る。
- ③ ミニトマトは湯むきし、半分に切る。
- ④ ①～③をらっきょう酢で和える。