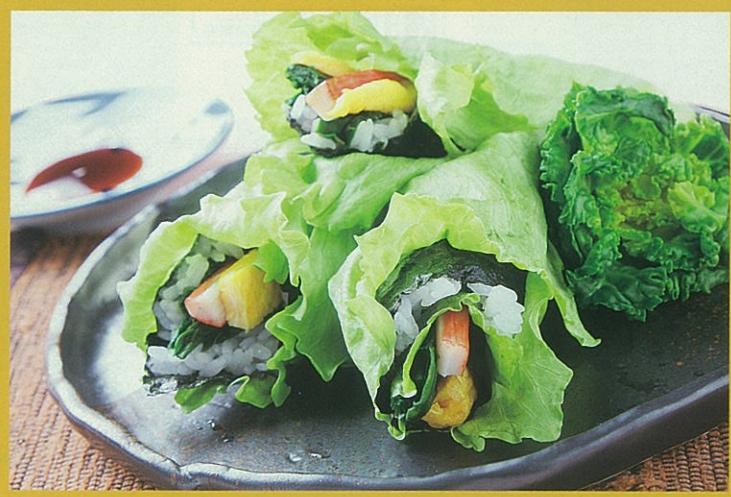


| 材料 | (4人分) |
|--------|----------|
| 温かいご飯 | 400 g |
| 酢 | 大さじ2 2/3 |
| A 砂糖 | 大さじ1 1/3 |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| レタス | 8枚 |
| かにかまぼこ | 8本 |
| 焼きのり | 4枚 |
| ほうれん草 | 100 g |
| 卵 | 2個 |
| B 砂糖 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 少量 |
| 練りわさび | 少量 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ

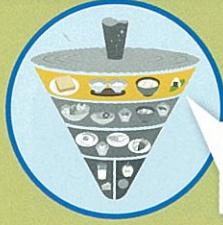


韮崎市特産のレタスで巻いたお寿司です。

トマト入りピラフ

北杜市

| 材料 | (4人分) |
|------------|--------|
| 米 | 4カップ |
| トマト | 400 g |
| 豚肉(脂身の無い物) | 100 g |
| しめじ | 100 g |
| 干しいたけ | 3枚 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 固形スープ | 1個 |
| 水 | 300 cc |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| パセリ | 少々 |



主食 1.5つ
副菜 2つ
主菜 1つ



トマトは高根町の特産品です。

●トマトは硬めの物を利用するとおいしく出来上がります。

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルに取り水気を切る。
- ② 同量の水で炊いた温かいご飯にAを加え酢飯を作る。
- ③ レタスは洗って水気を切る。
- ④ ほうれん草は色よく茹でよく水気を絞っておく。
- ⑤ Bで厚焼き卵を作り、棒状に切っておく。
- ⑥ マヨネーズと練りわさびは混せておく。
- ⑦ 巻きすを敷き、1/4に切った焼きのりを菱形に置き、その上に酢飯を置く(右側は少し少なく)。中心にわさびマヨネーズをのばし、かにかまぼこが真ん中になるように卵焼きとほうれん草を包む。
- ⑧ 巻きすからはずし、レタスでさらに巻く。

栄養価 (1人分) エネルギー 305 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 7.7 g 塩分 1.5 g

やこめ

南アルプス市

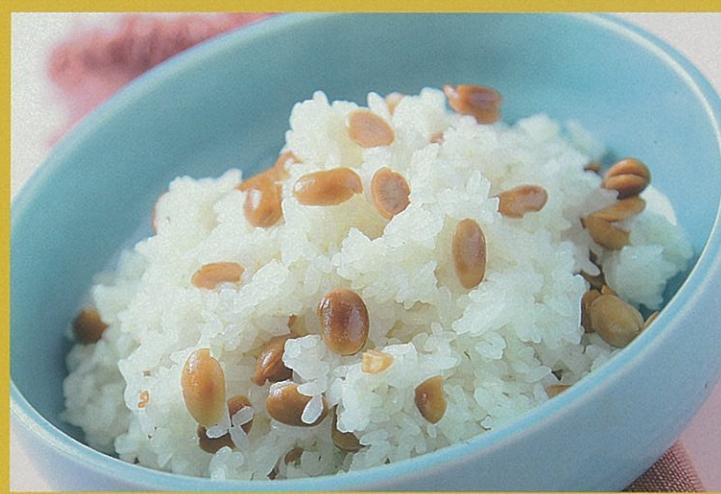
苗代の種播きは、稻作農家にとって一年のうちで最も大切な行事です。収穫の神様を迎て豊かな稔りを祈るとき、水口に供える供物をやこめと呼びました。語源は「焼米」であり、昔は苗代に播いた種もみを少し残しておいて、もみ殻を取ってから煎ったものがありましたが、現在やこめと称しているものは、うるち米またはもち米と大豆を原料としています。いつの頃からか、田んぼの畔に作った大豆を使ったものが一般化したのでしょうか。現在では、にんじんの細切りや三つ葉を加えて色どりを添えています。

材料 (4人分)

| | |
|-------|--------|
| 米 | 1カップ |
| もち米 | 1カップ |
| 大豆(乾) | 40 g |
| 塩 | 小さじ1/2 |

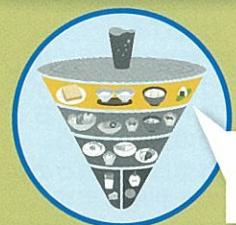


主食 1.5つ



材料 (6人分)

| | |
|------|----------|
| 米 | 3カップ |
| 大根 | 350 g |
| 油揚げ | 1枚 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| A 醤油 | 大さじ1 1/2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| だし汁 | 3 1/2カップ |
| B 酒 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 大根葉 | 少々 |



主食 1.5つ
副菜 1つ



大根めし

北杜市

大根は明野町の特産品です。

●大根葉を使うことによりビタミンの摂取ができる一品です。

作り方

- ① 大根、油揚げは4cm長さのせん切りにし、Aのサラダ油で、大根が透き通るまで炒め、油揚げを加えて、Aの調味料で味をつける。
- ② 米を洗い、Bの調味料を加え①を入れて炊き込む。盛り付けした上に、大根葉を茹でて、みじん切りにしたものかける。

作り方

- ① 大根、油揚げは4cm長さのせん切りにし、Aのサラダ油で、大根が透き通るまで炒め、油揚げを加えて、Aの調味料で味をつける。
- ② 米を洗い、Bの調味料を加え①を入れて炊き込む。盛り付けした上に、大根葉を茹でて、みじん切りにしたものかける。