

うなぎの柳川風

長坂町



栄養価

【1人分】

エネルギー	379 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	19.8 g
塩分	4.2 g

町の卵とたくさんの野菜を使った料理である。

土鍋を使って調理する場合余熱がきくので、溶き卵を入れたらすぐ火を止めるくらいで、ちょうどよい加減になる。

材料 4人分

うなぎの蒲焼き	2枚
ごぼう	1/2本
卵	3個
人参	40g
春菊	1/2束
乾燥ワカメ	5g
だし汁	2カップ
みりん	50cc
醤油	大さじ4・1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ4

作り方

- ① うなぎの蒲焼きは、1cm幅に切る。
- ② ごぼうは笹がきにし、水につけアクをとる。
- ③ 人参は細切りにし、春菊は根を切り落とし5~6cmの長さに切る。
- ④ だし汁に調味料を入れ、ごぼうと人参を煮る。
- ⑤ ごぼうが八分どおり火が通ったら、うなぎの蒲焼きとワカメを入れて煮る。
- ⑥ 最後に春菊を加えて溶き卵を流し入れ、ふたをして30秒ほどおいて半熟に仕上げる。

豆腐小判焼き

武川村



栄養価

【1人分】

エネルギー	215 kcal
たんぱく質	13.5 g
カルシウム	241 mg
塩分	1.6 g

村の特産品の長芋と豆腐を使ったヘルシーな料理である。

材料 4人分

木綿豆腐	500g
長芋	200g
ニラ	1/2束
きな粉	大さじ3
A パン粉	大さじ3
すりゴマ	大さじ2
塩	小さじ1/3
だし汁	1カップ
B 醤油	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作り方

- ① 豆腐は茹でて、水切りし、くずす。
- ② 豆腐に、すりおろした長芋と細かく刻んだニラ、Aの材料を混ぜ合わせて、小判形にまめ油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ③ Bを煮立たせ、水溶性片栗粉でトロミをつけて、②にかける。

おからハンバーグ

小淵沢町



栄養価

【1人分】

エネルギー	276 kcal
たんぱく質	15.1 g
カルシウム	106 mg
塩分	2.8 g

町の大豆を原料とした手作り豆腐の副産物であるおからを使った、創作料理である。

材料 4人分

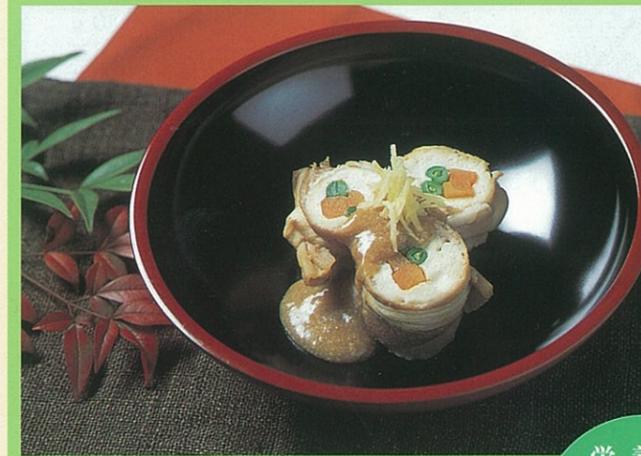
おから	150g
豚挽肉	150g
玉葱	中1/2個
人参	50g
A 卵	1個
パン粉	60g
牛乳	100cc
塩・胡椒	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1
玉葱	中1/4個
醤油	大さじ3
バター	10g

作り方

- ① 玉葱・人参はみじん切りにし、パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② ボールにAの材料全部を入れて、よく練る。生地を小判型に整えて、フライパンで焼く。
- ③ フライパンは洗わずに熱し、すりおろした玉葱・醤油・バターでソースを作る。
- ④ 皿に②を盛りつけ③のソースをかける。

凍豆腐の野菜巻煮

韭崎市



栄養価

【1人分】

エネルギー	291 kcal
たんぱく質	21.3 g
カルシウム	203 mg
塩分	1.7 g

さやいんげんはアスパラでもよい。

材料 4人分

凍豆腐	4枚
豚赤身薄切肉	160g
片栗粉	少量
さやいんげん	4本
人参	80g
干びょう	2m程度
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
味噌	大さじ4
すりゴマ(白)	小さじ4
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
生姜	少々

作り方

- ① 凍豆腐は50~60度のたっぷりの湯の中へ浮かして戻し、厚さを1/2に切る。
- ② さやいんげんは凍豆腐の長さにそろえて切り、人参も同じ長さの棒状に切ってさっと茹でる。干びょうは塩でもんでおく。
- ③ 野菜を凍豆腐で巻き、豚肉に片栗粉を少量ふってその周囲を巻き、干びょうで3箇所結ぶ。
- ④ だし汁に調味料を加えて③を入れ、落しふたをして15~20分、汁が残る程度に煮る。
- ⑤ ④を取り出して3等分に切り、器に盛る。
- ⑥ 煮汁にすりゴマ、水溶性片栗粉を加えてトロミをつけ⑥にかけ、針生姜を天盛りにする。