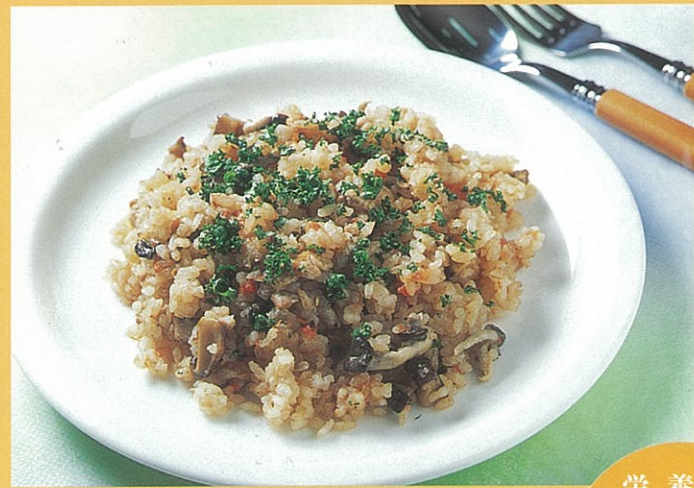


トマト入りピラフ

高根町



町の特産品のトマトを使った料理。
トマトはかためのもを使用する。

栄養価

【1人分】

エネルギー	313 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	11.7 g
塩分	3.3 g

材料 4人分

米	2カップ
トマト	400 g
干し椎茸	3枚
豚肉(脂身の少ないもの)	100 g
しめじ	100 g
サラダ油	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
固形スープ	1個
水	300 cc
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
塩	小さじ1
パセリ	少量

作り方

- ① 米は洗って水をきり、1時間ほどおく。
- ② トマトは湯むきして皮を取り、種を除いて3cm角に切る。
- ③ 干し椎茸は戻して1cm角に、豚肉も1cm角に切る。しめじはほぐして、切り分ける。
- ④ 鍋にサラダ油とゴマ油を熱し、豚肉・干し椎茸・しめじを炒め、さらに米を加え米が透き通るまで炒め、最後にトマトを加えてざっと混ぜる。
- ⑤ ④に固形スープ・水・調味料を加え、普通のご飯のように炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に、パセリのみじん切りを混ぜ合わせる。

そば米雑炊

大泉村



大泉高原の新鮮な野菜とそばの栄養価(たんぱく質・ビタミン類が豊富)が活かされた料理である。

栄養価

【1人分】

エネルギー	237 kcal
たんぱく質	11.2 g
脂質	4.3 g
塩分	3.2 g

材料 4人分

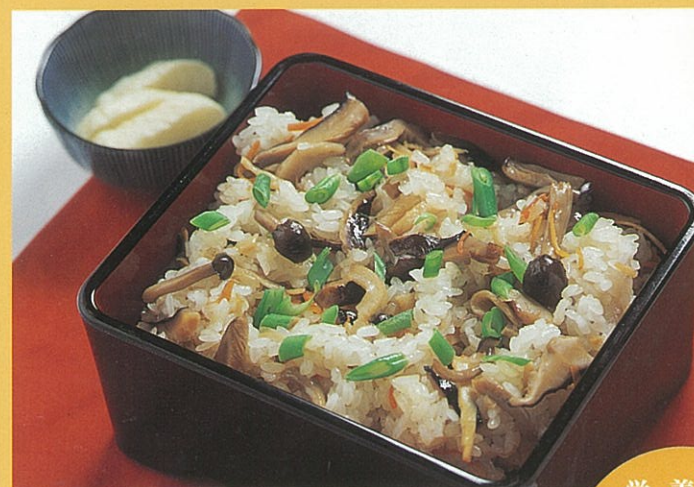
そば米	2カップ
じゃが芋	150 g
人参	150 g
大根	150 g
ごぼう	80 g
干し椎茸	12 g
葱	100 g
鶏肉	60 g
竹輪	60 g
だし汁	8カップ
味噌	80 g

作り方

- ① そば米は柔らかくなるまで湯がきザルに上げて、水をきっておく。
- ② 鍋に出し汁を作る。
- ③ じゃが芋・人参・大根はいちょう切り、ごぼうは笹がき、干し椎茸・葱は千切り、鶏肉はコマ切れ、竹輪は小口切りにする。
- ④ ②に煮えにくい野菜から入れ、鶏肉・竹輪も入れる。柔らかくなったらそば米を入れ、味噌を入れて味がなじむまで煮て火を止める。

五目おこわ

長坂町



水加減はひたひたより少なめにして炊く。

栄養価

【1人分】

エネルギー	348 kcal
たんぱく質	58 g
脂質	2 g
塩分	3 g

材料 4人分

(もち米)	2.5カップ
水	2カップ
筍(又はごぼう)	40 g
人参	25 g
干し椎茸	4枚
しめじ	50 g
小竹輪	1/2本
だし汁	150 cc
醤油	大さじ1強
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1
さやいんげん	30 g

作り方

- ① もち米はよく洗い、1時間くらい水に浸す。(蒸す場合は4~5時間くらい)
- ② 干し椎茸は水に戻して細切りにし、しめじはざっと洗って石づきをとり、小房に分ける。
- ③ 人参・筍は短めのせん切り、竹輪は小口切りにする。
- ④ さやいんげんは塩茹でし、斜め小口切りにする。
- ⑤ 鍋に出し汁を入れ、筍・人参・干し椎茸を入れてひと煮立ちさせ、調味料としめじを加えて、汁が少し残る程度に煮る。最後に竹輪を入れひと煮立ちさせて仕上げる。
- ⑥ 釜にもち米を入れ、水加減して普通に炊く。15分くらい蒸らしたら飯台にあげ、具と混ぜ合わせ器に盛り④を散らす。

大根入り湯盛うどん

明野村



地域の特産品の大根を使った消化のよい、体を温める料理である。

栄養価

【1人分】

エネルギー	497 kcal
たんぱく質	11.6 g
脂質	2.2 g
塩分	3 g

材料 4人分

小麦粉	500 g
ぬるま湯	250 cc
大根	400 g
玉葱	1/2個
人参	30 g
葱	少量
油	少量
醤油	1/2カップ
だし汁(鰹節、煮干し)	4カップ

作り方

- ① うどんを作る。
小麦粉をぬるま湯で固めにこね、打ち粉(分量外の粉)を振りながら、のし棒でくるくる巻き中央より両手で開き、手前に引き寄せると同時に大きく延ばしていき、適宜の厚さに延ばして切る。
- ② 大根は20cmくらいの長さに皮むきで薄く引く。人参は千切りにする。
- ③ 沸騰した湯の中に大根を入れ、煮立ったら取り出し、うどんを入れ、浮き上がったたら大根を戻して火を止める。
- ④ だし汁を作る。
- ⑤ 鍋に油を敷き玉葱のみじん切りをよく炒め、だし汁4カップと人参を入れて、最後に醤油を入れ煮立たせる。
- ⑥ 薬味に葱のみじん切り、好みでものり・七味などを入れてもよい。