■「レシピ（4人前）」

◆くわいのうずみ鯛めし茶漬け

（分量は正味量で記載）

食品名	４人前	単位	カット方法・サイズ（mm・cm）
米	１．５	合	
瀬戸内の鯛 （刺身用皮付き策）	１２０	g	３～４等分に切る
塩	適量		
A うすくちしょうゆ	１２	g	
A 酒	１２	g	
A 塩（精製塩）	２	g	
塩昆布	４	g	
くわい	８～１２	個	薄くスライス
揚げ油	少々		
刻みのり	少々		
※だし汁（いりこだし）	５００	ｍｌ	
昆布茶	１．５	g	

① 米は洗って炊飯器に入れ，１合強目盛りくらいまで水を入れ，30分ほどおく。

② 鯛は塩（適量）をまんべんなくふり１０～１５分おき，キッチンペーパーで水けをふき，３～４等分に切る。

☞ **塩をふり鯛の生臭みをとる。**

③ ①に**A**を入れ，１合目半盛りまで水をたし軽く混ぜ，②（皮目を上）と塩昆布をのせ炊飯する。

④ くわいは薄くスライスし，少量の油で焦がしすぎないよう素揚げする。

⑤ むらしが終了したら，全体をさっくり混ぜ合わせ中にくわい（半分量）を入れ，おにぎりを４個作る。
器におにぎりを盛りいりこだしに昆布茶を加えだし汁をかけ，上に④のくわい（半分量）をバラの花に見立てて飾り，刻みのりを散らす。
※いりこだしは，いりこの頭と腹を取り除き、水に30分ほど浸けたあと強火にかける。
沸騰したら弱火にして約５分煮て火を止め，キッチンペーパーでこす。
水に対しいりこ（頭と腹を取り除いたもの）２%分量・（例）水６００ｍｌの場合いりこ１２ｇ

＊エネルギー２７０kcal　＊食塩相当量１．９ｇ

※くわいが手に入らない場合→じゃが芋や，れんこんなどで代用する）

■「レシピ（4人前）」

◆塩麹でマロンかぼちゃの花しゅうまい

（分量は正味量で記載）

食品名	４人前	単位	カット方法・サイズ（mm・cm）
マロンかぼちゃ	２４０	g	（皮・種・わたを取り除いたもの）１ｃｍ厚さに切る
鶏ミンチ	１２０	g	
たまねぎ	１４０	g	みじん切り
塩麹	２４	g	
Ａ砂糖	３	g	
片栗粉	１８	g	
コショウ	少々	g	
シュウマイの皮	２８	枚	長さを半分に切り細切り
かいわれ大根	１/４	袋	根元を切る
ミニトマト	８	個	ヘタを切り桂向きのように切り丸めてバラの花を作る

① かぼちゃは皮をむき１ｃｍ厚さに切り，ラップでふんわり包み電子レンジ（600w）で４～5分加熱，熱いうちにマッシュする。

② フライパンにみじん切りにしたたまねぎ，鶏ミンチを入れ中火にかけ玉ねぎがしんなりするまで炒める。

③ ②，①，Ａを混ぜあわせ，粗熱がとれたら16等分して丸める。

④ バットに長さを半分に切り細切りにしたシュウマイの皮を広げ③を転がしながら皮をまぶす。

⑤ フライパンに水（フライパン１つに対して２００ｍｌ）をはり，クッキングシートをしき④を並べる。ふたをして中火で約１２分蒸す。

⑥ 器に⑤を盛り，かいわれ大根，ミニトマト（バラの花の飾り切り）を添える。

＊エネルギー２１０kcal　＊食塩相当量０．７ｇ

※マロンかぼちゃが手に入らない場合→西洋かぼちゃで代用する

■「レシピ（4人前）」

◆ほうれん草の洋風白あえ

（分量は正味量で記載）

食品名	４人前	単位	カット方法・サイズ（mm・cm）
ほうれん草	１６０	g	３ｃｍ長さ
にんじん	３０	g	３ｃｍ長さ
木綿豆腐	１５０	g	
すりごま（白）	９	g	
マヨネーズ	１２	g	
Ａ白みそ	１８	g	
うすくちしょうゆ	３	g	
砂糖	３	g	

① 木綿豆腐はキッチンペーパー２～３枚で包み包み，電子レンジ（６００w）で約１分３０秒加熱する。

② ほうれん草はゆでて水にとり，水けをよく絞り３ｃｍ長さに切る。
にんじんは３ｃｍ長さに切りゆでる。

③ ボウルにさらに絞った①，Ａを入れブレンダー（ハンドミキサー）でペースト状にする。

☞ **マッシャーなどで絹ごし豆腐を細かくつぶし，Ａを加えよく混ぜ合わせてもよい。**

④ ③に②を入れあえる。☜ **食前にあえる。**

＊エネルギー８６kcal　＊食塩相当量０．５ｇ

■「レシピ（4 人前）」

◆福山の白桃と瀬戸内レモンのクラッシュゼリー

（分量は正味量で記載）

食品名	４人前	単位	カット方法・サイズ（mm・cm）
水	３００	ml	
レモン（広島県産）	３０	ml	果汁を絞る
砂糖	３６	g	
粉ゼラチン	５	g	
水	３０	ml	
白桃	１００	g	小さめのひと口大にカット
ミント	４	枚	
白桃（缶）	４０	g	長い薄切り

① 耐熱容器にゼラチン，水を入れ混ぜ３～４分おく。
② 鍋に水，レモン果汁，砂糖を入れ沸騰させ，さらに 1～2 分煮る。
少し冷めたら①を入れ溶かす。
☞ **レモン果汁の場合，酵素を壊さないと固まらないのでしっかり煮る。**
③ ②のあら熱をとりバット（流し缶）などに入れ冷蔵庫で固める。
☞ **早く固める場合は氷水をはったバットにゼリー液の入ったバット（流し缶）を入れ冷蔵庫で固める。**
④ 白桃をひと口大にカットしカップに盛り，フォークでクラッシュした③を上に盛り，
ミント，※白桃のバラの花に見立てて上に飾る。

※バラの花→白桃（缶）を薄くスライスして水けをふきとり，くるくる巻いてバラを作る。

＊エネルギー６２kcal　＊食塩相当量０ｇ

■「応募レシピ情報」（1 人あたり）
・総エネルギー（６２８）kcal
・塩分：（３．１）ｇ
・主食：（１２５）ｇ　（内容：ごはん　　）
・主菜：（９８）ｇ　（内容：魚（鯛）・肉（鶏ひき肉）・大豆製品（木綿豆腐）　）
・野菜：（１８４）ｇ　（くわい・かぼちゃ・たまねぎ・かいわれ大根・ミニトマト
ほうれん草・にんじん　など）