

# 主食編

- ① トロリン白菜炊き込みご飯 ショウガ風味
- ② 根菜のっけちらし寿司


主食編優秀賞



## ① トロリン白菜炊き込みご飯 ショウガ風味

1人あたり

野菜 146g [ 淡色野菜：146g ]

調理時間	準備10分（炊飯器加熱50分）	
材料・分量 （2人分）	お米 1合 白菜 1/8 コーン 30g シーチキン 1/2缶 （水煮が好ましい） しょうがの千切り 大さじ1 塩 小さじ1/2 ごま油 少々	
作り方	① 白菜は千切りにし、お米とシーチキン缶の汁、水を1合の目盛よりも少なめまで入れる。 ② しょうがとシーチキンの具とコーンを入れてよく混ぜ合わせ、上から白菜をいれて、炊飯器のスイッチをオン。（普通炊き） ③ 仕上げにごま油を少々振り掛けて、ご飯をひと混ぜしてできあがり。	

## 【作ったきっかけ】

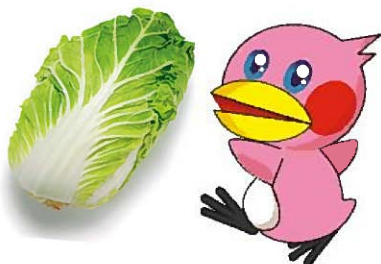
白菜をもっと子どもにたくさん食べて欲しいと思い、加熱することでかさが減ることから、思い切ってご飯と一緒に炊いてみました。



## 【PRポイント】

白菜のトロトロ食感、しょうがとごま油の香りでご飯が進みます。

白菜たっぷりなので1人前食べても罪悪感のないヘルシーな炊き込みご飯です。味付けはシーチキン缶のうま味と塩だけ！




レシピ作成者：葉杖 果苗さん

## ② 根菜のつけちらし寿司

1人あたり

野菜 150g ( 緑黄色野菜：50g  
淡色野菜：100g )

調理時間	60分（炊飯時間含む）
材料・分量 （2人分）	<p>ごぼう 100g 人参 100g レンコン 100g こんにゃく 半丁 豚こま肉 100g ごま油 大さじ1 米 3合 合わせ調味料（顆粒だし 小さじ1、酒 大さじ3、みりん 大さじ2、砂糖 大さじ1、醤油 大さじ3） すし酢（酢 大さじ3、砂糖 大さじ2、塩 小さじ2/3） 白ごま 大さじ2 卵 2個 紅しょうが 適量 三つ葉 適量</p> 
作り方	<p>① ゴボウ・人参・レンコン・コンニャクをそれぞれうす切りにし、豚肉も細かく切る。あわせ調味料を作る。洗米しておく。</p> <p>② フライパンを火にかけ、卵2個で炒り卵を作っておき、皿にあけておく。そのフライパンにごま油を入れ、根菜・コンニャクを炒める。（中火・5分ほど）炒めた根菜をフライパン半分に寄せ、豚肉を入れて炒め、色が変わりだしたら、合わせ調味料を入れ、炒めながら味を含ます。（強めの中火）炒めた根菜と汁を分け、汁+水で500ccにし、洗米に入れて炊く。すし酢を作っておく。</p> <p>③ 炊き上がったご飯にすし酢・白ごまを入れて混ぜ、器に盛る。あら熱がとれたら、炒めた根菜・いり卵・紅しょうが・三つ葉をバランス良く散らす。</p>

### 【作ったきっかけ】

毎朝作る主人・子ども達のお弁当のおかず作りに困り、冷蔵庫にあった根菜・豚肉で作ってお弁当で持たせたら、肉好きの子ども達・主人に以外にもウケた。

### 【PRポイント】

この一品で、多くの数・量の根菜が摂取できるところ。