

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成  
10年度

# きのこ・みつつのハーモニー

●特産品●

きのこ

●出品者●

足利市 大貫 雄二さん

お薦めのことば

きのこ、野菜、フルーツを上手に組み合わせました。



# きのこ・みつつのハーモニー

## 材 料 (4人分)

●まいたけ	80g	●にんじん	60g	
●しめじ	80g	●塩	小さじ1/4	
●茶ソバ	100g	●こしょう	少々	
●卵	1個	●酢	小さじ1	
●焼きのり	1枚	●さんしょう	少々	
衣	●小麦粉	30g	●サラダ油	小さじ1/2
	●水	60ml		
		《キウイソース》		
		●キウイ	60g	
		●砂糖	小さじ1	

## 一人分の栄養価

●エネルギー	220 kcal
●たんぱく質	7.7 g
●脂 質	10.2 g
●カルシウム	30 mg
●鉄	1.3 mg
●塩 分	1.9 g

## 献立のヒント

- 西京焼
- 豆腐のかにあんかけ

## 一口アドバイス

- 茶ソバを半分にして、細巻きにすると巻きやすいです。

## 作り方

①まいたけ、しめじは、小房に分け、さっとゆでておく。茶ソバも少しかためゆでる。

②卵をほくほくして、うす焼き卵を一枚作る。

③のりの上に②のうす焼き卵をおき、茶ソバをおき、さらにまいたけをのせて巻く。

④小麦粉と水を混ぜて衣をつくり、③にまぶして油で揚げる。

⑤《にんじんソース》にんじんをおろし、塩、酢、こしょう、さんしょう、サラダ油を入れソースを作る。

⑥《キウイソース》キウイは、みじん切りにし、砂糖で味をつける。

⑦④を2cm幅に切り、器に盛りつけ⑤・⑥のソースをかけ、しめじをかざる。