

優秀賞

「最上あゆべん」

【メニュー】 一般男性向け

- ア. あゆめし
イ. 鶏肉のトマト煮込み
ウ. アスパラと赤にんにくとベーコンのサラダパスタ
エ. きゅうりの赤にんにく漬
オ. みずの実とコーンのバター醤油炒め

<栄養価／1人分>

エネルギー	957kcal
たんぱく質	35.9g
脂質	21.8g
炭水化物	146.5g
食塩相当量	4.5g



<所要時間> 約60分

ここがおすすめ!

- ふたを開けた時に、まるごと1匹の鮎に驚きます。
- 最上産の野菜をたくさん使用しています。

管理栄養士からコメント

- 彩りがよく、食欲がわく弁当です。
- 鮎は冷凍を使うので扱いやすく、調理が簡単です。

【材料・作り方】

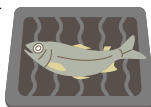
ア あゆめし

<材料：1人分>

米…1合 A【酒…小さじ1 みりん…小さじ1 しょうゆ…小さじ1 だし汁…180cc】
★鮎塩焼き（冷凍）…1尾 ★しその葉…1/2枚

- ①米は研いでおく。
- ②Aを入れごはんを炊く。
- ③しその葉を刻んでおく。

- ④冷凍鮎を解凍する。
(鮎を塩焼きにする)



- ⑤炊きあがったら、ごはんを盛り付け、その上に④の鮎、③のしその葉を盛り付ける。

冷凍鮎は産直で購入できますが、時間のある時に焼いて、冷凍しておくくと便利です。

イ 鶏肉のトマト煮込み

<材料：1人分>

鶏ささみ…1本 ★赤にんにく…1片 ★フルーツトマト…3個 サラダ油…大さじ1/2
片栗粉…3g 塩…少々 こしょう…少々 中華調味料…小さじ1/2

- ①赤にんにくはみじん切りにし、サラダ油を熱したフライパンに入れる。



- ②食べやすい大きさに切った鶏ささみに片栗粉をつけ、①でこんがり炒め、塩、こしょうをふる。



- ③②にざく切りにしたトマトを入れ、焦げないように炒め、中華調味料で味を調える。



ウ アスパラと赤にんにくとベーコンのサラダパスタ

<材料：1人分>

★アスパラガス…1本 ★赤にんにく…1片 ベーコン…1/2枚 塩…少々 こしょう…少々
サラダパスタ（乾）…10g オリーブ油…小さじ1 コンソメバジル…少々

- ①赤にんにくは少し厚めにスライスし、アスパラは約4cmに切る。ベーコンは1cm幅に切る。サラダパスタはゆでておく。

- ②オリーブ油を熱し、赤にんにくとベーコンを炒め、アスパラも入れ炒める。



- ③アスパラの色が鮮やかになったら、塩こしょうをふり、パスタを入れ炒め、コンソメバジルをふりかける。

エ きゅうりの赤にんにく漬

<材料：1人分>

★きゅうり…1/3本
★赤にんにく…1枚
A【砂糖…3g 酢…3g 塩…少々】

- ①きゅうりとスライスした赤にんにくをAに漬け込む。



オ みずの実とコーンのバター醤油炒め

<材料：1人分>

★みずの実…5g ★とうもろこし…20g
★しその葉…1枚
バター…3g しょうゆ…3g

- ①みずの実はゆで、とうもろこしは蒸しておく。②①をバターで炒め、しょうゆで味を整え、しその葉で巻く。