

ひつまぶし
マリネ風野菜炒め
炭酸ゼリー



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
743	21.3	283	299	500	1.7

調理時間：30分 材料費：848円

名古屋名物を使ったメニューにすることと、夏バテ予防に効果のある食材の代表ということでうなぎを選び、ひつまぶしにしました。ひつまぶしには薬味を入れて、食欲が減退しているときにもみょうがや葱、大葉などでさっぱりとした、飽きのこないようなものを考えました。錦糸卵などで色合いも綺麗にまとまったと思います。

マリネ風野菜炒めでは、色合いに気を付けて赤、黄色、緑、紫とカラフルな夏野菜を取り入れました。また、摂取カロリーを上げるためにマリネ風に仕上げ、味付けはピリ辛にすることで食欲をそそるようにしました。炭酸ゼリーは、夏らしくさわやかなものを作りたいと考え炭酸水を使ったゼリーを作りました。オレンジジュースを使い、味にも見た目にも楽しいものを考えました。オレンジでビタミン補給もできると考えました。

作成者：柴田莉歩、杉浦しおり

ひつまぶし

●材料・分量／1人分

ご飯	180g	みりん	2g
うなぎかば焼き	55g	こねぎ	5g
卵	15g	みょうが	1g
油	3g	わさび	1g
しょうゆ	2g	さんしょう	1g
酒	2g	大葉	0.5g
		刻みのり	0.5g

●作り方

- 1うなぎかば焼きを5mm幅に切り、オーブントースター（1000w）で約5分温める。
- 2鶏卵を割りほぐし卵液を作る。熱したフライパンに油を塗り、薄く卵液を流し入れ、薄焼き卵をつくり糸状に切る。
- 3こねぎは小口切り、大葉・みょうがは千切りにする。
- 4しょうゆ・酒・みりんを合わせ、小鍋で弱火にかけひと煮立ちさせて止める。
- 5炊いておいたご飯を器に盛り、うなぎ、錦糸卵、薬味を盛る。
好みでわさびや刻みのり、さんしょうをのせる。



●材料・分量／1人分

赤ピーマン	15g	とうがらし	0.4g
黄ピーマン	15g	砂糖	5g
なす	15g	しょうゆ	4g
玉ねぎ	15g	酢	10g
さやいんげん	10g	酒	3g
オリーブ油	15g	こしょう	0.5g
にんにく	3g		

●作り方

- 1赤ピーマン、黄ピーマンは2cm幅に切る。なすは1cm幅の半月切り、たまねぎは細めのくし切り、さやいんげんは5cm程度に切る。
- 2オリーブ油を熱し、薄切りにしたにんにくを先に入れ、1の野菜を炒める。
小口切りしておいたとうがらしを入れ、火がとおるように炒める。
- 3酢・砂糖・しょうゆ・酒・こしょうを混ぜ合わせ、3の野菜とよくあえて器に盛る。

マリネ風野菜炒め



炭酸ゼリー

●材料・分量／1人分

オレンジジュース	20g
(果汁30%)	
サイダー	30g
粉寒天	0.4g

●作り方

- 1オレンジジュースを小鍋で熱し、粉寒天をだまにならないように混ぜる。
- 2サイダーを混ぜて泡立たないように気をつけながら、器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
- 3固まったら、フォーク等でクラッシュさせて、ミントで飾り付ける。

