

鳥取のおいしい食材を活かして！～星空舞～

冷めても美味しい

肉巻きご飯

【材料】 (2人分)

ご飯(星空舞)	300g
生姜	1片
干し湯葉	2枚
薄切り牛肉	100g
黄パプリカ	20g
赤パプリカ	20g
小松菜	10g
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

【作り方】

- ① 生姜はみじん切りにし、炊飯した星空舞と混ぜる。
- ② 干し湯葉は水で戻し、キッチンペーパーで水気を拭きとる。
- ③ 赤・黄パプリカは細切りにし、さっとゆでる。小松菜もゆでる。
- ④ Aを合わせておく。
- ⑤ フライパンに牛肉を広げて焼き、Aで味付ける。
- ⑥ ラップの上に湯葉・牛肉・冷ました①を広げ、③を芯にして2本巻き食べやすい大きさに切る。



- ★干し湯葉は、包装袋の表示に従ってもどす。
- ★生姜はお好みで量を調整する。

(1人当たり)

エネルギー 379kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.2g 食塩相当量 1.5g

星空舞★七福サラダ



【材料】 (2人分)

米(星空舞)	50g
サーモン(生食用)	50g
ブロッコリー	30g
富有柿	70g
しいたけ(生)	20g
ミニトマト	4個
レモン(スライス)	1枚
ベビーチーズ	1個(15g)
A	
レモン汁	大さじ3
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① 米は軽く洗い、沸騰した湯で13分程度ゆで、ザルにあげて冷ます。
- ② しいたけは角切り、ブロッコリーは一口大に切り、さっとゆでる。
- ③ 柿は飾り用にうすいくし形を4枚切り、残りは5mm角に切る。
- ④ サーモン・ベビーチーズ・ミニトマト・レモンは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ Aを混ぜ①②③④を入れて和え器に盛り、くじ形に切った柿を飾る。

- ★チーズの風味とレモンの香り、酸味のきいた彩りサラダ。
- ★柿がない時は他の果物で代用できる。

(1人当たり)

エネルギー 316kcal たんぱく質 9.6g 脂質 18.6g 食塩相当量 0.7g

鳥取のおいしい食材を活かして！～ねばりっこ～

鶏肉とねばりっこの粒マスタード炒め

【材料】 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし)	120g	
ねばりっこ	100g	
アスパラガス	60g	
A	粒マスタード	大さじ1
	はちみつ	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1
	オリーブ油	小さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、ねばりっこは薄い半月切り、アスパラガスは3cmの長さに切る。
- ② Aを合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し①の鶏肉を入れ、赤みがなくなるまで炒める。
- ④ ③にねばりっことアスパラガスを加え、さらに炒める。
- ⑤ ④に②を入れ、全体を混ぜて味をなじませる。



★アスパラガスはブロッコリーや白ねぎなどに替えてもよい。

(1人当たり)

エネルギー 172kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.7g 食塩相当量 0.9g

ねばりっこの前菜(セルクル仕立て)



【材料】 (2人分)

ねばりっこ	60g	
アボカド	1/2 個	
A	油あげ	10g
	オリーブ油	少々
	しょうゆ	小さじ1/2 弱
	にんじん	10g
ひじき (乾)	2g	
アーモンドスライス	6 枚	
じゃこ (わさびドレッシング)	5g	
A	おろしわさび	2g
	ヨーグルト (無糖)	5g
	マヨネーズ	8g
	しょうゆ	少々
(添え)		
ベビーリーフ	60g	
フランスパン	4 枚	
バター	適量	

【作り方】

- ① ねばりっこは皮をむいてすりおろす。
- ② アボカドは1cmの角切りにする。
- ③ 油あげは油抜きして1cm幅の短冊切りにする。フライパンを熱してオリーブ油を薄くひき、油あげをカリッとすするまで焼き、しょうゆをかける。
- ④ にんじんはせん切り、ひじきはもどし、さっとゆで水気を切る。
- ⑤ Aの材料をボールに入れて混ぜ、①②④を入れてあえる。
- ⑥ 盛り付け皿にセルクルを置き、1人分の半量の⑤をセルクルに入れて、その上に③を敷き、残りの半量をのせて成型する。
- ⑦ ⑥の上にじゃこをのせ、中央にアーモンドスライスをトッピングし、セルクルを抜き取る。
- ⑧ フランスパンに薄くバターをぬり、カリカリに焼き、ベビーリーフと共に添える。

- ★長いもで作るときは透明のカップ等を使うとよい。
- ★わさびはお好みで量を調整する。
- ★関金は、わさびの県内生産地。
- ★セルクルは、洋菓子や料理を作る時に使用する底のない円形の型。



(1人当たり) (添え物は分量外)

エネルギー 139kcal たんぱく質 4.0g 脂質 11.1g 食塩相当量 0.6g