

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