

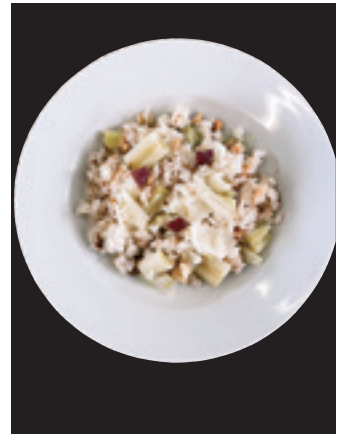
# 鳥取のおいしい食材を活かして！～主食～

## 白ねぎのバター炒めご飯

【材料】(2人分)

米	1合
白ねぎ	100g
バター	4g
さつまいも	30g
白バイ貝(処理済)	20g
塩	少々
牛乳	100ml
(黒こしょう 少々好みで)	

- 【作り方】
- ① 白ねぎは1～2cmの長さに切り、さつまいもは皮付きのさいの目切り。白バイ貝を7mm角に切る。(主菜※白バイ貝の処理について参照)
  - ② フライパンにバターを入れ熱し、白ねぎを入れ弱火で炒める。
  - ③ 釜に米と牛乳、塩を入れ、1合の目盛りまで水を加える。
  - ④ ③の上にさつまいも、白バイ貝、炒めた白ねぎをのせて炊飯する。
  - ⑤ 器に盛り、好みで黒こしょうをふる。



(1人当たり)  
エネルギー 347kcal たんぱく質 8.7g 脂 質 4.5g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 0.5g

## ふわとろそうめん



【材料】(2人分)

(肉味噌)	
豚ひき肉	100g
A	しょうが(みじん切り) 5g
	にんにく(みじん切り) 5g
	白ねぎ(みじん切り) 20g
B	甜麺醤 大さじ2/3
	豆板醤 小さじ1
	酒 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1/2
	油 小さじ1
そうめん(ゆで)	3束
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
卵	2個
ねばりっこ	80g
トマト	40g
きゅうり	40g

- 【作り方】
- ① フライパンに油を熱し、Aとひき肉を炒め、Bを加えてさらに炒めて肉味噌を作る。
  - ② ねばりっこは皮をむいて、すりおろす。トマトときゅうりは小さめの角切にする。
  - ③ 卵は卵白と卵黄に分け、卵白は泡立て、②のねばりっこめんつゆを入れて混ぜる。
  - ④ 皿にそうめんを入れ③をかけ①の肉味噌、卵黄、トマト、きゅうりを盛付ける。

(1人当たり)  
エネルギー 496kcal  
たんぱく質 24.6g  
脂 質 17.1g  
炭水化物 65.3g  
食塩相当量 2.6g

## 焼きさばの煮付け入りおにぎらず

【材料】(2個分)

焼きさばの煮付け	50g
ご飯	200g
しょうが	5g
酢	小さじ1
きゅうり	6枚
焼きのり	1枚
卵	1個
ラップ	

- 【作り方】
- ① 焼きさばの煮付けを下枠の材料で作る。焼きさばは骨を取り粗くほぐし、玉ねぎ、しょうがと調味料を入れて煮含め、50gを取り分けておく。
  - ② しょうがはみじん切りにし、酢につけ、ご飯に混ぜ込む。
  - ③ きゅうりは斜めスライスにし、卵は薄焼きにする。焼きのり、薄焼き卵を半分にする。
  - ④ ①②③をそれぞれ半分にする。
  - ⑤ おにぎらず型にラップを敷き、ご飯の1/2を入れ、きゅうり、焼きさばの煮付けをのせ、その上に残りのご飯を入れて押さえる。
  - ⑥ 新しいラップをしき、焼きのり、薄焼き卵を置き⑤をラップからはずしてのせて包む。



(1個当たり)  
エネルギー 297 kcal  
たんぱく質 14.2g  
脂 質 9.4g  
炭水化物 41.5g  
食塩相当量 1.4g

おにぎらずの型が無い時は、牛乳パックを2cm高さに切ったもので代用できる。

# 鳥取のおいしい食材を活かして！～主菜～

## 白バイ貝のバジルソース

【材料】（2人分）

白バイ貝（処理済）	100 g
にんじん	40 g
アスパラガス	80 g
しいたけ	60 g
油	10 g
バジルソース材料(200ml分)	
バジル	65 g
くるみ	10 g
にんにく	10 g
粉チーズ	10 g
アンチョビ	10 g
オリーブオイル	150ml

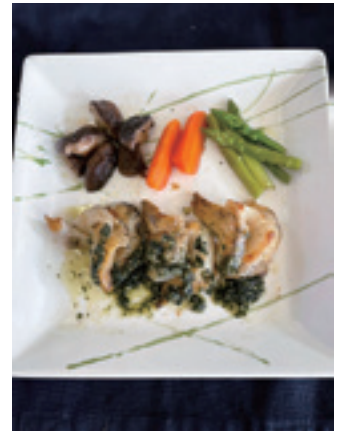
A

【作り方】

- ①白バイ貝は、うすいそぎ切りにする。
- ②にんじんは5cmの長さに切り、縦に4等分にし面取りする。
- ③鍋に水と②を入れ中火で熱し、沸騰したら弱火で10分程度柔らかくなるまで煮る。
- ④アスパラガスは、下部の固いところを切り落とし、残りを2等分してゆでる。
- ⑤しいたけは、石づきを取り半分に切る。
- ⑥油を熱し、白バイ貝、③④⑤をソテーする。
- ⑦バジルソースを作る。ミキサーにAを入れ、ペースト状になるまで攪拌し、最後にバジルを加えて攪拌する。

⑧⑥を皿に盛りつけ、⑦をかける。

※バジルソースは熱に弱いため加熱しない。できるだけ使用分だけ作るとよい。煮沸した保存ビンに入れて4～5日を目安に冷蔵庫で保存できる。



※白バイ貝の処理について

- ①白バイ貝の殻の汚れを落とす。
  - ②白バイ貝に火が通るまで塩ゆでする。
  - ③②の白バイ貝から身を竹串で取り出し、内臓を取り除く。
  - ④白バイ貝の身の中央に切り込みを入れ、身の中にある唾液腺を取り除き流水で洗う。
- ※内臓や唾液腺は、毒を持っている場合があるのでしっかり取り除く。



（1人当たり）（バジルソース大さじ1使用）

エネルギー 219kcal たんぱく質 10.8g 脂 質 17.6g 炭水化物 7.5g 食塩相当量 0.4g

## きくらげ入り鶏団子

【材料】（2人分）

（鶏団子）

鶏ひき肉	100 g
塩	少々
絹ごし豆腐	30 g
生きくらげ	40 g
白ねぎ	20 g
しょうが	10 g
にんにく	5 g
片栗粉	大さじ1

チンゲン菜	60 g
にんじん	40 g
たまねぎ	60 g
肉団子ゆで汁	200ml
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ3
卵	1個

A



【作り方】

- ①生きくらげは粗みじん切り、白ねぎはみじん切りにし、しょうが、にんにくはすりおろす。
- ②絹ごし豆腐はペーパータオルに包み電子レンジ500wに30秒かけて水を切る。
- ③ボールに鶏ひき肉と塩を入れてよく練り、①②と片栗粉を合わせてよく混ぜ、10等分し丸める。
- ④にんじんは乱切り、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ⑤鍋に湯を沸かし、③の団子を入れてゆで上がった後取り出し、次に④とチンゲン菜を入れてゆでザルにあげる。
- ⑥⑤のゆで汁200mlを鍋に入れ、Aの調味料を加えて沸騰させ水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
- ⑦⑤を皿に盛り付け、⑥を上からかけて仕上げる。

（1人当たり）

エネルギー 199kcal たんぱく質 13.9g 脂 質 9.1g 炭水化物 17.1g 食塩相当量 1.2g