

# HAHA (> ▽ <) 笑顔の贅沢飯



熊本農業高等学校  
Kumamoto AG



熊本県立大学  
Prefectural University of Kumamoto

食育の日レシピ 2015.11.17 ※材料はすべて2人分 熊本県立大学 地域連携・研究推進センター 食育推進プロジェクト

## 主菜

## いけ天！パラダイス☆～食べざかりの君たちへ～

376kcal 食塩相当量 1.3g

	鶏もも肉	150g
	塩コショウ	少々
	かぼちゃ	70g
A	にんじん	10g
	たまねぎ	60g
	大根葉	10g
	小麦粉	適量
B	卵	10g
	水	50g
	小麦粉	30g
	片栗粉	30g
	揚げ油	適量
C	みそ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	だし汁	小さじ1
	酢	小さじ1
	みりん	小さじ1/2

- ①鶏肉はそぎ切りにし、塩コショウで下味をつける。かぼちゃは5cmの薄切りにする。
- ②Aは千切りにし、小麦粉をまぶしておく。Bを混ぜ合わせた液につけて熱した油で揚げ、かき揚げを作る。
- ③余分な水気をふいた①に②の液をつけて熱した油で揚げる。
- ④Cで味噌ダレを作る。  
先にみそに砂糖を加えてよく混ぜておく。  
残りの調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤④を鍋に入れて火をかけ、かるく煮詰める。



## 主食

## 安心してください！美味しいきのこご飯です

282kcal 食塩相当量 0.9g



	米	150g
	えのき	15g
	ぶなしめじ	5g
	干し椎茸	中1個
	椎茸戻し汁	60ml
	水	120ml
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ2
	みりん	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ

- ①米はといで水を切っておく。
- ②干し椎茸は水で戻す。
- ③きのこ類は一口大に切る。
- ④釜に米、椎茸の戻し汁、水を入れ、10分間浸水させる。
- ⑤④に③とAを入れて、炊飯する。

白菜	40g
大根	20g
わかめ	0.6g
卵	1個
小ねぎ	適量
だし汁	340ml
(かつお・昆布)	
薄口醤油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

- ①大根はいちょう切り、白菜は一口大に切る。
- ②鍋にだし汁と大根を入れて火にかける。煮立ったら白菜も加えて煮る。
- ③野菜に火が通ったら、戻したわかめを入れ、調味料で味をととのえる。
- ④卵はよく溶いてから流し入れ、火を止める。
- ⑤小口切りにした小ねぎをちらして完成。



## 副菜

## 四代目おからーズfrom白和え

86kcal 食塩相当量 0.6g

木綿豆腐	100g
おから	20g
ほうれん草	40g
にんじん	20g
薄口醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ1/2

- ①ほうれん草は、塩茹でし、冷水にとりしぼる。2cmの長さに切る。にんじんは2cmの太めの千切りにし、茹でて冷水で冷ます。
- ②お湯に手でくずした豆腐を入れ、軽く湯通しして、ふきんに包み水気をしぼる。すり鉢でくずし、すりこぎでする。
- ③②におから、しょうゆ、砂糖を加え、すり混ぜる。
- ④①とすりごまを混ぜ合わせる。

## デザート

## うるおいぶるるん♪白玉ちゃんfeat.かぼちゃあん

102kcal 食塩相当量 0.0g

白玉粉	40g
水	40g
かぼちゃ	20g
上白糖	大さじ1
黒ごま	少々

- ①白玉粉に少しずつ水を混ぜていき、耳たぶくらいの固さになったら団子に丸める。沸騰した湯でゆで、浮き上がってきたら少し間をおいて水に引き上げる。
- ②かぼちゃは皮をむきゆでてから水気を切ってつぶし、砂糖とよく混ぜる。
- ③①の水気を切って器に盛り、②を上におき、ごまを振る。

