

2. 「秋田七野」を使用したレシピ

「秋田七野」レシピ集

＜平成25年度レシピ開発メンバー＞

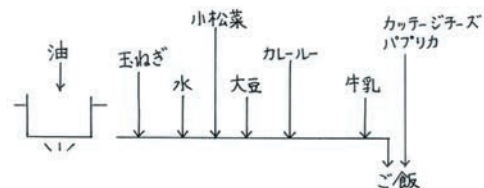
荒井華奈	伊藤美里	井上あゆみ	梶原光
風晴美紗子	加藤未奈	菊江好美	木内美里
工藤真結	児玉栞奈	小林梨紗	齋藤恵美
丹尾遥	佐々木真澄	鹿野楓	鈴木花紅
高橋遥	土門奈津美	中野沙耶	難波怜奈
三國谷茉美	武藤和	村上千絵美	村山まどか

小松菜カレー

小松菜	100g: ゆでてミキサーにかける
玉ねぎ	30g: みじん切り
油	6g
水	50ml
大豆(水煮)	50g
カレールー	1かけ
牛乳	40ml
カッテージチーズ	15g
パプリカ(赤)	5g: あらみじん切り
ご飯	200g



エネルギー	613kcal	たんぱく質	19.7g
脂質	74.7g	食塩	2.3g

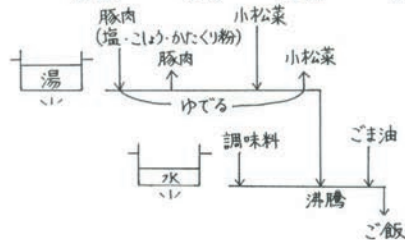


小松菜丼

小松菜	70g: 2cmに切る
豚ばら薄切り肉	50g: 一口大に切る
塩	0.5g
こしょう	少々
かたくり粉	8g
オイスターソース	5g
しょうゆ	3g
砂糖	2g
水	5ml
ごま油	3g
ご飯	200g



エネルギー 622kcal たんぱく質 17.7g
脂質 13.7g 食塩 1.5g

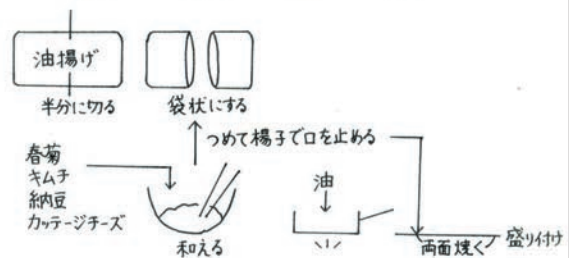


春菊のきつね焼き

春菊	70g: ゆでてみじん切り
白菜キムチ	30g: みじん切り
納豆(引き割り)	20g: 付属のタレを混ぜる
カッターチーズ	20g
油揚げ	1枚
油	6g



エネルギー 260kcal たんぱく質 14.0g
脂質 19.1g 食塩 1.0g



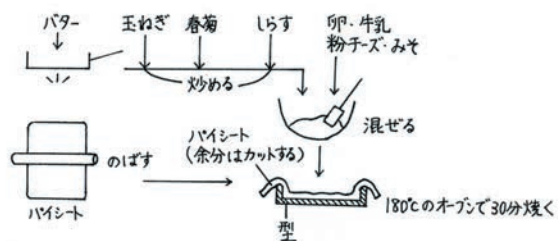
春菊の和風キッシュ

<型1台分>

春菊	300g:ゆでて2cmに切る
玉ねぎ	100g:みじん切り
バター	10g
しらす干し	50g
卵	2個
牛乳	150ml
粉チーズ	30g
みそ	18g
冷凍パイシート	1枚



エネルギー 1,005kcal たんぱく質 57.9g
脂質 57.8g 食塩 7.3g



ほうれん草のエスニック和え

ほうれん草	70g:ゆでて2cmに切る
干しえび	6g:戻してみじん切り
厚揚げ	50g:フライパンか網で焼き短冊切り
ピーナッツバター	12g
ナンプラー	3g
干しえびの戻し汁	8ml



エネルギー 182kcal たんぱく質 13.2g
脂質 12.3g 食塩 0.3g

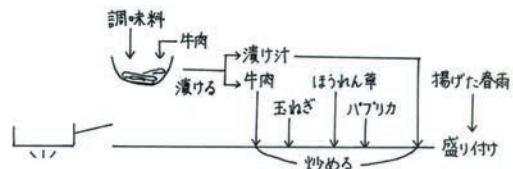


ほうれん草の韓国風炒め

ほうれん草	70g: 3cmに切る
玉ねぎ	30g: みじん切り
パプリカ(赤)	20g: 薄切り
牛肩ロース薄切り肉	60g: 一口大に切る
すりごま(白)	5g
しょうゆ	12g
砂糖	3g
コチュジャン	6g
にんにく	2g: すりおろす
ごま油	6g
春雨	0.5g
揚げ油	適量



エネルギー 430kcal たんぱく質 12.9g
脂質 29.2g 食塩 2.4g

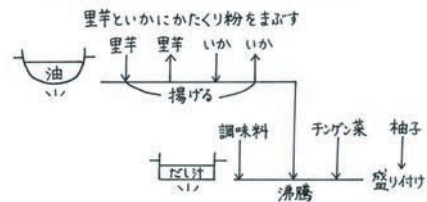


チンゲン菜と揚げ里芋の煮物

チンゲン菜	150g: 縦四つ割り
里芋	50g: 蒸すかレンジで加熱し皮をむく
いか	50g: 輪切り
かたくり粉	10g
揚げ油	適量
しょうゆ	8g
みりん	8g
酒	5g
だし汁	80ml
柚子の皮	少々: 表面だけすりおろす



エネルギー 357kcal たんぱく質 37.1g
脂質 11.5g 食塩 2.7g

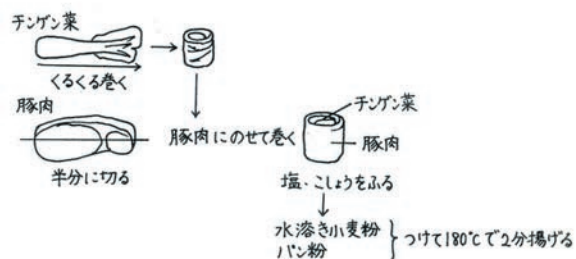


チンゲン菜の肉巻きフライ

チンゲン菜	150g:1枚ずつはがしゆでる
豚ロース肉	60g
塩	0.5g
こしょう	少々
小麦粉	15g
水	20g
パン粉	50g
揚げ油	適量
ソース	お好みで

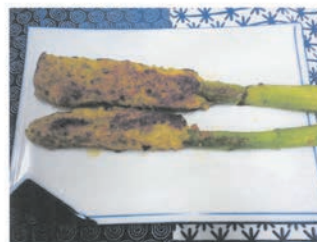


エネルギー	525kcal	たんぱく質	21.0g
脂質	27.4g	食塩	1.4g

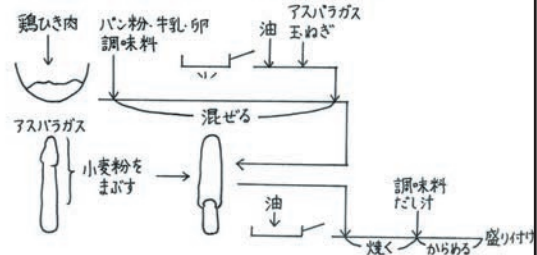


アスパラガスのつくね焼き

鶏ひき肉	50g
パン粉	6g
牛乳	15g
しょうゆ	3g
みりん	3g
卵	6g
アスパラガス	30g:みじん切り
玉ねぎ	3g:みじん切り
油	3g
アスパラガス	2本:ゆでる
小麦粉	適量
油	4g
しょうゆ	8g
みりん	8g
だし汁	10g



エネルギー	243kcal	たんぱく質	15.3g
脂質	13.0g	食塩	1.8g

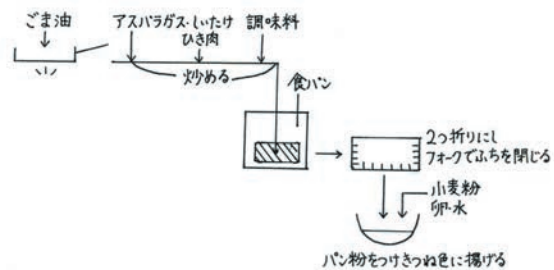


アスパラガスの揚げパン

アスパラガス	60g: みじん切り
しいたけ	10g: みじん切り
牛ひき肉	30g
みそ	15g
砂糖	8g
酒	3g
ごま油	8g
サンドイッチ用食パン	2枚
小麦粉	5g
卵	10g
水	20g
パン粉	15g
揚げ油	適量



エネルギー 667kcal たんぱく質 29.8g
脂質 28.7g 食塩 2.6g

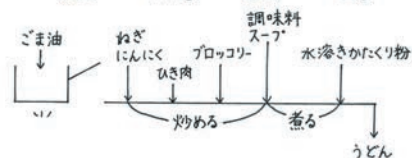


ブロッコリージャージャー麺

ブロッコリー	70g: ゆでてみじん切り
豚ひき肉	50g
ねぎ	20g: みじん切り
にんにく	1g: すりおろす
ごま油	8g
みそ	12g
砂糖	2g
しょうゆ	6g
オイスターソース	6g
中華スープ	100ml
かたくり粉	10g
水	15g

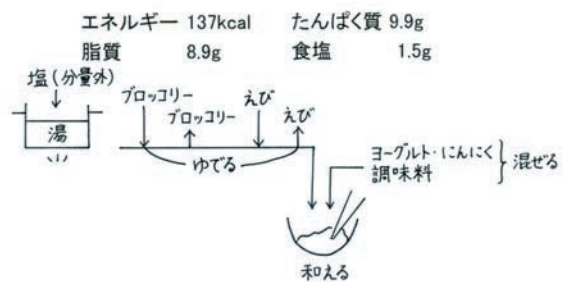


エネルギー 608kcal たんぱく質 23.2g
脂質 17.4g 食塩 6.5g



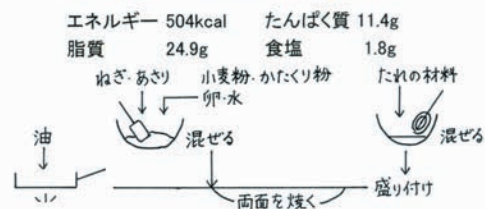
ブロッコリーサラダ(ヨーグルトドレッシング)

ブロッコリー	70g
むきえび	30g
ヨーグルト(プレーン)	30g
マヨネーズ	10g
にんにく	1g
はちみつ	2g
塩	1g
こしょう	少々



ねぎとあさりのチヂミ

ねぎ	100g: 斜め薄切り
あさり(むき身)	30g
小麦粉	30g
かたくり粉	30g
卵	50g
水	30g
油	18g
しょうゆ	6g
砂糖	1g
酢	5g
水	5g
にんにく	0.5g
赤唐辛子	少々
ごま油	1g



ねぎの柚子こしょう和え

ねぎ	100g、3cm長さになり縦4つ割りにしてゆでる
たこ(ゆで)	30g、薄切り
酢	6g
しょうゆ	3g
柚子こしょう	1.5g
油	4g
ワンタンの皮	1枚
揚げ油	適量



エネルギー	145kcal	たんぱく質	7.7g
脂質	7.4g	食塩	0.7g

トッシングの材料

