

作品名

母思う、和食プレート



学校名: 県立上田千曲高等学校 学年: 3年

イニシャル: R・O

## PR文 (感謝の気持ち)

いつも頑張ってくれている大好きなお母さんへ、感謝の気持ちを込めてこの献立を考えました。鉄分が不足しやすいお母さんの体を思い、和食を中心に、あさりやひじき、ほうれん草など鉄を多く含む食材と、吸収を助ける野菜を組み合わせました! これからも元気で過ごしてほしいと気持ちを込めたプレートになっています!

調理時間 (調理時間は2名分を作る時の調理時間):

90分

## 材料と分量:

あさりと生姜と大葉の炊き込みご飯

米 2合  
あさり (1缶)  
生姜 (30g)  
大葉 (3~4枚)  
椎茸 (3個)

ひじきと豆腐の梅和風ハンバーグ

乾燥ひじき (5g)  
豚ひき肉 (150g)  
木綿豆腐 (1/2丁)  
大葉 (4枚)  
玉ねぎ (20g)

ほうれん草と赤パプリカの胡麻和え

ほうれん草 (100g)  
赤パプリカ (30g)  
すりごま  
砂糖・しょうゆ (少量)

④ 切り干し大根の煮物

切り干し大根 (20g)  
油揚げ (1枚)  
にんじん (1/2本)  
だし・しょうゆ・みりん

ブロッコリーと卵の白だし和え

ブロッコリー (1/2株)  
卵 (1個)  
白だし大さじ1

## 作り方:

## 【① あさりと生姜と大葉の炊き込みご飯】

- ① 米を研ぎ、通常の水加減にする。
- ② あさは汁ごと加える。
- ③ 生姜は千切り、椎茸は薄切りにして加える。
- ④ しょうゆ・みりんを各少量加えて軽く混ぜる。
- ⑤ 炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったたら刻んだ大葉を混ぜる。

## 【② ひじきと豆腐の梅和風ハンバーグ】

- ① 乾燥ひじきを水で戻し、水気を切る。
- ② 木綿豆腐は水切りする。
- ③ れんこんはすりおろす (または粗みじん切り)。
- ④ ボウルに豚ひき肉、豆腐、ひじき、れんこん、刻んだ大葉を入れて混ぜる。
- ⑤ 成形し、フライパンで両面を焼く。
- ⑥ 中まで火が通ったら完成。

⑦ 梅を上のにのせる

## 【③ ほうれん草と赤パプリカの胡麻和え】

- ① ほうれん草は茹でて水気を絞り、食べやすく切る。
- ② 赤パプリカは細切りにし、軽く茹でる。
- ③ すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜる。
- ④ 野菜を加えて和える。

## 【④ 切り干し大根の煮物】

- ① 切り干し大根は水で戻し、食べやすく切る。
- ② 油揚げは細切り、にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にだしを入れて火にかけ、具材を加える。
- ④ しょうゆ、みりんを加え、汁気が少なくなるまで煮含める。

## 【⑤ ブロッコリーと卵の白だし和え】

- ① ブロッコリーは茹でて小房に分ける。
- ② 卵は茹でて殻をむき、粗く刻む。
- ③ 白だしを少量加えて全体を和える。