



※写真はイメージです。
カロリー(1人分)
880kcal
食塩相当量(1人分)
5.7g
四群点数
(1人分)
1群 2群 3群 4群
※1日の目標値に対する目安。

帯広名物の豚丼・
ながいもをミックス!

ながいも入りのスタミナ豚丼

材料(2人分)

- ・豚肉ロース豚丼用(一口大に切る) 200g
- ・ながいも(1cm幅の輪切り) 10cm(200g)
- 〔豚丼のタレ(混ぜる)〕
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・赤ワイン 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ2
 - ・ヤマキ 割烹白だし 大さじ2
- ・米 1合
- ・はくばく もち麦ごはん 1袋(60g)
- ・薬味ねぎ(小口切り) 2本
- ・いりごま(白) 適量
- ・バター(またはマーガリン) 8g×2
- ・サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① 米を研いで炊飯器に入れ、1合分の目盛りに合わせて水を加える(分量外)。
もち麦・水120ml(分量外)を加え炊飯する。
- ② フライパンに油を熱し、ながいもを加えて両面に焦げ目が付くまで焼いたら、いったん皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに豚丼のタレを入れ、とろみがつくまで強火で煮詰めたら、豚肉を加え火が通るまで焼く。
- ④ 丼に①を盛り、②と③を盛り付け、フライパンに残ったタレを全体にかける。
仕上げに薬味ねぎとごまをちらし、バターをのせる。



カロリー(1人分)
747 kcal

食塩相当量(1人分)
2.7g

四群点数
(1人分)
1群 2群 3群 4群

※写真はイメージです。
※1日の目標値に対する目安。

海の幸をぜいたくに使って
ゴージャスに!

海の恵みたっぷり 寿司タワー

材料(各4人分)

・米	3合	左記の半量
酢飯	90ml	
【海鮮太巻き】(2本分)		
・卵(溶きほぐす) 2個		
・砂糖	大さじ1	
・塩	小さじ1/4	
・酢飯	上記の半量	
・うに	50g	
・ほたて(縦半分に切る) 6個		
・蒸しだこ または 煮たご(1.5cm角に切る) 100g		
・きゅうり(縦に4等分する)	1/2本	
・焼きのり	2枚	
【カリフォルニアロール】(2本分)		
・酢飯	左記の半量	
・焼きのり	2枚	
・いりごま(白)	適量	
・グリーンレタス	2枚	
・えび(塩ゆでにし殻をむく)	6尾	
・サーモン(1.5cm角の棒状にする) 100g		
・アボカド(縦に1.5cm幅に切り レモン汁少々をかける)	1/2個	
・マヨネーズ	大さじ2	
【飾り用】		
・いくら	40g	
・木の芽	適量	

作り方

【酢飯を作る】

米を硬めに炊き、炊き立てのごはんにすし酢を回しかけ、切るように混ぜ、酢飯にする。

【海鮮太巻きを作る】

- 卵に砂糖・塩を加えて混ぜ、フライパンで焼いて卵焼きを作り、1.5cm角の棒状に切る。
- 巻きすにのりを置き、酢飯を全体に広げる。手前側に①・具材を並べ、手前から巻いていく。形を整えたら、食べやすい厚さに切る。
※うには飾りつけ用に少し取っておく。

【カリiforniaロールを作る】

- 巻きすにのりを置き、酢飯を全体に広げ、ごまをまんべんなく散らしたら、その上にラップをのせてひっくり返す。
- ①の手前側にグリーンレタスを敷き、その上に具材を並べマヨネーズをかける。手前から巻いていく、ラップを巻いたまま形を整え、食べやすい厚さに切ったらラップをはずす。

【寿司タワーを作る】

太巻き2種を皿にタワー状に盛り付け、いくらを上からたっぷりのせ、木の芽や取っておいたうにを飾る。



カロリー(1人分)
762kcal

食塩相当量(1人分)
3.6g

四群点数
(1人分)



*1日の目標値に対する目安。

ほたての一大生産地は

オホーツク!

ほたてのクリームリゾット

材料(2人分)

- ボイルほたて(食べやすい大きさに切る) 150g
- 花畠牧場 ラクレット(細かく刻む) 65g
- にんにく(みじん切り) 1片
- たまねぎ(みじん切り) 1/2個
- エリンギ(1cm角に切る) ... 1/2パック(50g)
- アスパラガス(下方の皮をむき
ハカマを取り斜め切り)..... 4本
- 固体コンソメ 1個
- 北海道牛乳 2カップ(400ml)
- ごはん 260g
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 小さじ1/5
- あらびき黒こしょう 適量
- バター(またはマーガリン) 10g
- 粉チーズ 大さじ2

作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れてきつね色になるまで弱火で炒めたら、たまねぎ・エリンギを加えて中火で炒める。
たまねぎが透き通ったらほたて・アスパラガスを加えて1分ほど炒める。
- ② ①に牛乳・コンソメを加え、温またらごはん・ラクレットを加えて中火で混ぜながら4~5分煮る。
- ③ ②にとろみがついたら
塩・黒こしょうで味をととのえ、
バターを加えて混ぜる。
- ④ 器に③を盛り付け、トッピングに
粉チーズ(または削ったラクレット)を
振る。
お好みで黒こしょうを振る。

●まめ知識●

「ほたて」は、海中を移動する姿が帆掛船に似ていることから「帆立」と呼ばれるほか、扇に似ていることから「かいせん」「海扇」と呼ばれることも。

