

カリッと梅じゃ〜ごご飯 〜4種のおかずとともに〜

| | |
|------|-------------|
| 学校名 | 国際学院高等学校 |
| チーム名 | KGクッキングガールズ |
| メンバー | 3名 |
| 調理時間 | 40分 |



| | |
|------|--|
| ポイント | <ul style="list-style-type: none"> ・アジと鶏肉のハンバーグは、たんぱく質豊富でカルシウムも取ることができ、栄養満点です!! ・和食のレシピを基本に考え、ヘルシーなお弁当作りを心がけました。 |
|------|--|

| 材料（1人分） | 調理手順 | |
|---------------|---|------|
| 【梅じゃ〜ごご飯】 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 【梅じゃ〜ごご飯】 カリカリ梅以外の材料を鍋に入れ、お米を炊く。 2. 炊きあがったご飯に、細かく切ったカリカリ梅を入れてよく混ぜて完成。 3. 【アジと鶏肉のハンバーグ】 アジと鶏肉をミンチにして、塩コショウし、よく練る。 4. 3にAを加えてさらによく混ぜて、ハンバーグの形を作る。 5. 片栗粉をまぶし、油をフライパンにひいてよく焼く。 6. 【チンゲンサイの炒め物】 チンゲンサイを5cm程に、ベーコンをひと口大に切る。 7. ベーコンを炒め、軽く油が出たらチンゲンサイを加え、しょう油で味付けする。 | |
| 米 | | 110g |
| じゃこ | | 適量 |
| 大葉 | | 2枚 |
| カリカリ梅 | | 1個 |
| しょう油 | | 大さじ1 |
| みりん | | 大さじ2 |
| 酒 | | 大さじ1 |
| 水 | | 適量 |
| 【アジと鶏肉のハンバーグ】 | | |
| アジ（たたき） | 30g | |
| 鶏胸肉 | 20g | |
| A パン粉 | 3g | |

（次ページへ続く）

| 材料（続き） | | 調理手順（続き） | |
|--------------|--------|---|------|
| A 卵 | 1/3個 | 8. 【ひじきの煮物】 ひじきを水に漬けて戻しておく。にんじんを千切り、油揚げを長方形に切る。 9. 鍋にBを入れ、8と枝豆を加えて煮込む。 10. 【だし巻き卵】 溶いた卵にだしの素を入れ、温めたフライパンに3回に分け流し込み、巻いて焼く。 | (以上) |
| 片栗粉 | 適量 | | |
| 塩 | 適量 | | |
| コショウ | 適量 | | |
| 油 | 適量 | | |
| 【チンゲンサイの炒め物】 | | | |
| チンゲンサイ | 20g | | |
| ベーコン | 1枚 | | |
| しょう油 | 小さじ1/2 | | |
| 【ひじきの煮物】 | | | |
| ひじき（乾燥） | 3g | | |
| にんじん | 5g | | |
| 枝豆（冷凍） | 5粒 | | |
| 油揚げ | 1/3枚 | | |
| B しょう油 | 大さじ1 | | |
| B みりん | 大さじ1 | | |
| B だしの素 | 大さじ1 | | |
| B 酒 | 大さじ1 | | |
| B 水 | 大さじ2 | | |
| 【だし巻き卵】 | | | |
| 卵 | 1個 | | |
| だしの素 | 2g | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |