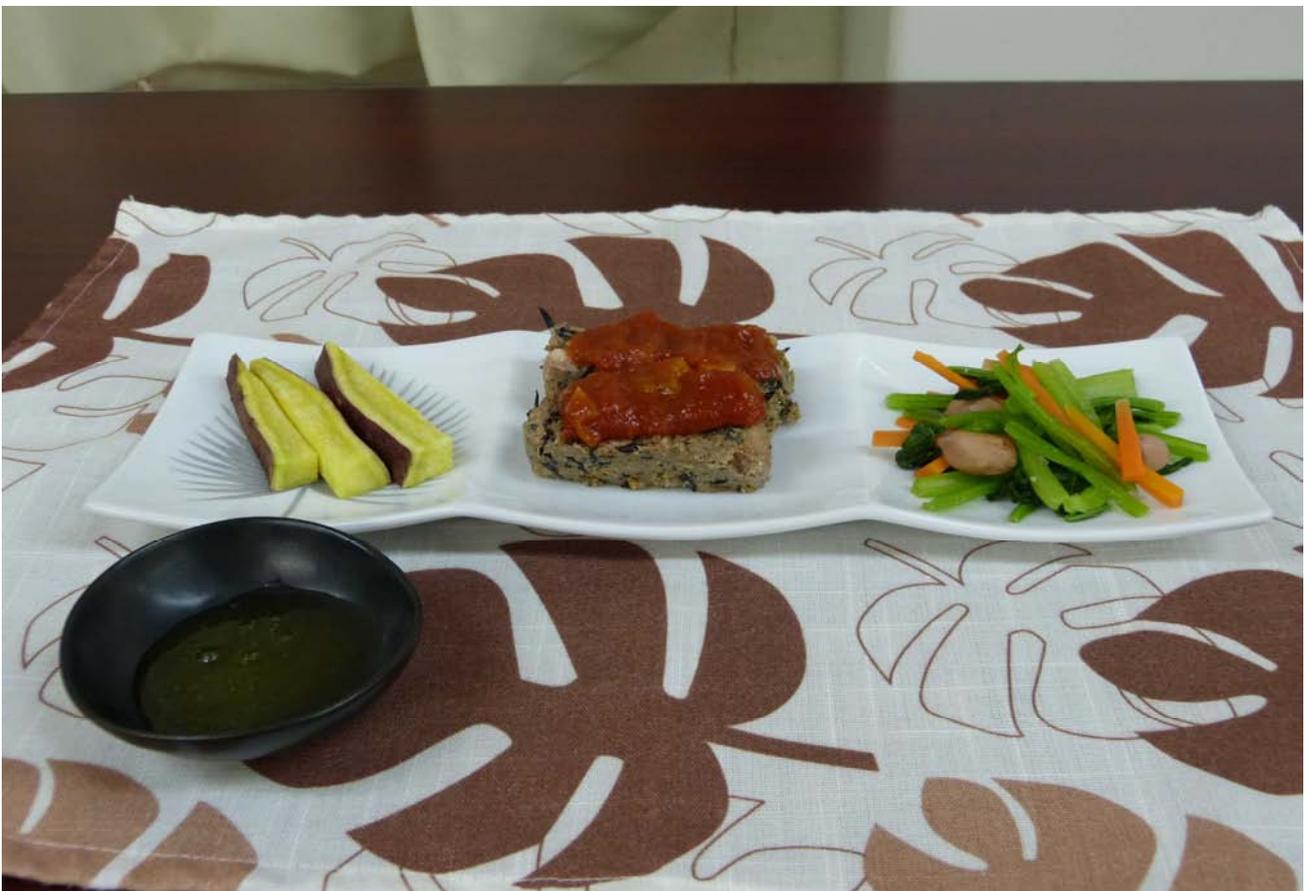


優秀賞

一般の部

おいしくて体にやさしい
八街プレート

安見里香さん作



第5回ご当地グルメアイデア料理コンテスト”優秀賞”

平成28年度

【一般の部】

料理名		おいしくて、体にやさしい 八街プレート		
料理のアピールポイント (特徴・味等)		我が家では、「野菜を1日350g食べる！」ことを目標にしています。簡単な調理で栄養満足の3品。ワンプレートで盛り付ければ、お家でCafeの気分が味わえます。もちろん、ワンプレートなので、後片付けも簡単です。		
材料費	1,800 円	調理時間	約 60 分	
材 料	分量	作 り 方		
(4人分)				
★ミートローフ★				
合い挽き肉	400 g	1. ボウルに挽肉・にんじん(すりおろしたもの)・ひじき・クレイジーソルト・ナツメグ・にんにくを入れてよく混ぜる。		
ひじき	100 g			
●にんじん	100 g			
●ゆで落花生	30~50 g			
にんにく・ナツメグ	お好みで	2. 器に油をひき、1を入れ、200℃のオーブンで約35分焼く。		
クレイジーソルト				
※	●トマト	2個	3. 焼いている間に、フライパンに※の材料を入れて火にかけ、煮つめる。	
	ケチャップ	大さじ6		
	赤ワイン	大さじ2		
	コンソメ	小さじ1~2		
★小松菜の炒めもの★				
小松菜	200 g	1. 小松菜・にんじんを食べやすい大きさに切る。		
●にんじん	50 g			
●ゆで落花生	20 g			
だしの素	小さじ1~2			
★さつまいもスティック★				
●さつまいも	1本	1. さつまいもは、スティック状に切り、水に10分さらす。		
はちみつ	大さじ2			
マヨネーズ	大さじ1			
		2. 水を切り、スチーマに入れて、電子レンジで3~5分程加熱。		
		3. ハチミツとマヨネーズを混ぜ、ソースを作り完成。		