

# 信州食育発信 3つの星レストラン

## (卵の黒酢あんかけご飯)

野菜	白菜・・・60g	(一人前) レシピ
	もやし・・・20g	<u>お吸い物・・・人参・玉葱・ブロッコリー</u>
	人参・・・10g	<u>小鉢・・・ほうれん草 (季節の野菜) 30g</u>
	舞茸・・・10g	<u>飲み物・・・甘酒・ヨーグルトは同割</u>
	しめじ・・・10g	(合わせ調味料) <u>だし・・・140ml</u> <u>黒酢・・・60ml</u>
	えりんぎ・・・20g	<u>薄口醤油・・・20ml</u>
	えのき・・・20g	<u>砂糖・・・10g</u>
	きくらげ・・・5g	<u>ごま油・・・小さじ2杯</u>
	ピーマン・・・5g	<u>★野菜は食べやすい大きさにカットする (白菜・人参は短冊)</u>
	山クラゲ・・・10g	<u>★オムレツが無理でしたら、入り卵の半熟ぐらいでもよい。</u>
		<u>★ソルガムは白米1合に小さじ一杯にて炊く。(少し多めになります)</u>
	糸唐辛子・・・1g	<u>★カットした野菜を沸騰したお湯に入れ、さっと茹でる。</u>
		<u>★茹でた野菜を鍋に入れ、合わせ調味料も一緒に入れ</u>
	オムレツ・卵2個	<u>て煮立ったら、片栗粉でとろみをつける。</u>
		<u>★ソルガムご飯、オムレツの順にのせ野菜のあんをかける。</u>
	ソルガム入り白米・・・130g	<u>★最後に天盛りに糸唐辛子をのせる。</u>
		<u>★お吸い物・・・だし9、薄口醤油1、味醂1</u>
		<u>★お浸しにお吸い物の味付けをかける。</u>