



安田 真由 さん（一般）
朝から絶好調な1日をはじめよう！
脳も腸も元気になる鯖と根菜のうま煮丼定食



PRポイント

DHA等が豊富な鯖や、腸内環境を整えるのに役立つ食品をたくさん食べられて、地産地消も心がけたメニューにしました。保存の効く食材や調味料で作り置きでき、忙しい朝にとっても便利です。

材料

A 鯖と根菜のうま煮丼（2人分）

- ・温かいごはん 2人分
- ・ごぼう・人参 各1/3本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・れんこん 80g
- ・しいたけ 2個・鯖缶 1缶
- ・長ねぎ 適量
- ・おろししょうが 大さじ1/2
(チューブ製品でも可)
- ・醤油 大さじ1.5
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・甜菜糖(砂糖) 小さじ1

- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ごま・マヨネーズ
- ・一味唐辛子 各適量 } ①

B もずくと豆腐のお味噌汁（2人分）

- ・もずく(味付なし) 100g
- ・絹ごし(木綿)豆腐 1/2丁
- ・みつば 適量
- ・水 400ml・だしパック 1個
- ・味噌 大さじ1.5~2

C プチヴェールと赤かぶマリネのバルサミコマヨネーズサラダ（2人分）

- ・プチヴェール 1パック
- ・塩(茹でる用) 少々

- ・赤かぶ(紫玉ねぎでも可) 1/2個
- ・塩 小さじ1/4
- ・米酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・バルサミコ酢 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3

D 季節のフルーツのヨーグルト

- ・いちご(好きなフルーツ) 適量
- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・無花果ジャム 大さじ2
- ・ドライフルーツ・ナッツ 適量

作り方

A 鯖と根菜のうま煮丼

- ①ごぼうをさがきにして1分ほど水にさらし、ざるにあげる。人参、玉ねぎ、しいたけは1センチのさいの目切り。れんこんは大きさをそろえ乱切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、中弱火で①を炒める。しんなりしたら鯖缶を汁ごと加えて身をほぐし、⑦を加える。沸いてきたら、おろししょうがを加え、蓋をして弱火で10分煮る。
- ③食材が柔らかくなったら蓋を外し、煮汁が1/3程度になるまで煮込む。
- ④器にご飯を盛り、③をかけたら、お好みで小口切りにした長ねぎや④をかけて完成！

B もずくと豆腐のお味噌汁

- ①豆腐は1.5cmの角に切る。もずくは軽く水洗いしておく。
- ②鍋に水とだしパックを入れて、沸騰したら中火にして3分ほど煮出す。
- ③だしパックを取り出し、もずく、豆腐を加えてひと煮立ちさせる。
- ④味噌を加え、よく溶かしたら器に注ぎ、みつばを添えて完成！

C プチヴェールと赤かぶマリネのバルサミコマヨネーズサラダ

- ①プチヴェールを洗い、根元に十文字の切り込みを入れる。
- ②鍋に水を入れて沸騰したら塩を入れ、①を1分ほど茹でる。茹で上がった後、ざるにあげる。
- ③赤かぶは薄くスライスする。
- ④③に塩をまぶしてしんなりしたら、⑤を加え馴染ませる。
- ⑤バルサミコ酢とマヨネーズを混ぜてソースを作る。
- ⑥皿に②のプチヴェールと④の赤かぶを盛り付け、⑤のソースを添えて完成！

D 季節のフルーツのヨーグルト～無花果ジャム添え～

- ①いちごを半分に切り、食べやすい大きさにする。
- ②グラスに①を半分入れ、その上にヨーグルト、①の残りを盛り付ける。
- ③②に無花果ジャムをかけ、お好みでドライフルーツやナッツを添えて完成！

審査員コメント

- ・うま魚や、尾張旭特産の野菜・果物を取り入れ、彩りも良く食欲をそそる。
- ・作り置きできるうま煮丼やマリネなどで、時短を可能にしている忙しい朝にも食べられる献立！

