



岩熊 奏良 さん（一般）
野菜を楽しく！美味しく！サラダボウルランチ



審査員コメント

- ・玄米ごはんや、鶏むね肉を使うなど、食材の工夫で高たんぱく、低脂肪で食物繊維がたっぷりになっていてよい。
- ・サラダで余った野菜をスープに使っているところがよい。



PRポイント

野菜の美味しさを生野菜、ポイル野菜の2つの料理を通して楽しめるようにしました。

野菜が苦手な人でも食べやすいように、ポトフはローリエで野菜の青臭さを消しました。サラダボウルでは、ドレッシングと粉チーズが合わさりマルゲリータのような風味となり食べ進めやすくなりました。

また、SDGsの観点から、野菜の余りを減らすために、サラダボウルとポトフでピッタリの個数を使いきれそうな分量にしました。ほかにも、料理が余った際にアレンジをして食べやすいメニューにしました。ポトフはトマト缶とはちみつを加えて煮込むことでミネストローネに、サラダはそのままフライパンで軽く炒めて野菜炒めとして食べられます。

材料（2人分）

A 玄米ご飯

- ・ご飯 2合
- ・玄米 35g
- ・水 2合分の水+60ml

B 野菜の美味しさ溶けだすポトフ

- ・人参 3/4本
- ・じゃがいも 3/4個
- ・玉ねぎ 3/4個
- ・ベーコン 100g
- ・ローリエ 2枚（あれば）

C イタリアン風ドレッシングの
サラダボウル

【サラダボウル】

- ・鶏むね肉 1枚/1人
- ・卵 1個/1人
- ・レタス 1/2玉
- ・人参 1/4本
- ・じゃがいも 1/2個
- ・クルトン 適量
- ・粉チーズ 適量
- ・黒こしょう 4削り

【イタリアン風ドレッシング】

- ・ミニトマト 8~10個
- ・レモン果汁 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・乾燥バジル粉末 8~10振り
- ・はちみつ 2~3滴

D ハニーバナナヨーグルト

- ・ヨーグルト 100g/1人
- ・はちみつ 大さじ2/1人
- ・バナナ 1/2本（1人あたり）

レシピは裏面へ

作り方

A 玄米ご飯

ご飯を軽く水で洗い、玄米を加え、水を加える。(20~30 分^{さら}水に^{さら}し、その後、急速炊^たきで炊飯^{すいはん}を行うと炊きあがり^{やわ}が柔らかくなる)

B ポトフ

- ①人参、じゃがいもは 1 ロサイズに乱切り、玉ねぎは 1cm のくし切り、ベーコンはお好みの大きさに切る。
- ②ベーコン以外を鍋^{なべ}に移し、野菜が浸^{ひた}るまで水とローリエを加えて柔らかくなるまで煮^にる。(サラダ分の人参とじゃがいも一緒に茹^ゆでて、柔らか^{やわ}くなったら取り出しておく)
- ③ベーコン、コンソメキューブを加え、少しの間煮^にて完成。



C サラダボウル

①【イタリアン風ドレッシング】

ミニトマトは 1cm 角サイコロ切りにして、残りの材料を加えてしばらく置いておく。

- ②レタスは手を使って 1 ロサイズにちぎり、玉ねぎはスライサー等で 1mm のスライスにする。人参とじゃがいもはボイル後に食べやすい大きさに切る。

- ③鶏むね肉に下味をつけ、皮があれば皮面から焼く。

- ④ゆで卵をつくる。半熟の場合は 6 分間茹^ゆで、完熟の場合は 13 分間茹^ゆでる。

- ⑤サラダ、肉、卵を盛り付け、①で作ったドレッシング、粉チーズ、クルトン、黒こしょうをかけて完成。

D ヨーグルト

ヨーグルトを器にもり、はちみつ、スライスしたバナナをかざる。