

<健康寿命延伸のための健康レシピ>

チーム名	かすてら	使用した五島市の特産品	
料理名（献立名）	彩り豊か！五島のかぼちゃコロッケ定食	かぼちゃ、パプリカ、五島牛、五島豚	
	使用した森永乳業商品名		
	ビヒダスプレーンヨーグルト、絹とうふ、家計応援とろけるスライス		
	品名	1人当たりの使用量（g）	
	野菜	123	
	きのこ類	0	
	いも類	26	
海藻類	0		
計	149		

栄養価（1食分）	
エネルギー	750 kcal
たんぱく質	20.1 g
脂質	26.5 g
炭水化物	98.4 g
食塩相当量	2.5 g

料理の特徴（セールスポイント）及び工夫した点

誰でも簡単に作れてどの世代にも愛される料理を第一に考えた。コロッケは洋食のイメージが強いと思うが、今回は和定食として献立を作成した。

五島市は甘い味付けのものが多く、このことから甘い味付けのものが五島市の人たちに好まれるのではないかと思います。五島市の特産品であるかぼちゃを使用した甘いコロッケにした。かぼちゃそのものの甘さを生かしたコロッケだ。砂糖はほとんど使用していないが十分に甘味を感じることができるので、砂糖の摂り過ぎの抑制につながるのではないかと期待している。また、チーズや山椒を用いてコロッケ1つ1つの味わいを変えることで、3つ食べても飽きないように工夫した。付け合わせにピーマンと赤・黄のパプリカを添え、彩り豊かにした。

副菜として海鮮のヨーグルトソースかけを添えた。食材にえび、大根、人参を使用し、紅白で鮮やかな彩りを持たせた。豆腐のすり流し汁は、絹豆腐を濾すことで滑らかな口当たりになるようにした。

その他、アピールしたい点

ほとんどの料理に五島市の特産品または森永乳業の製品を使用した点。

※裏面に、主食、主菜、副菜別に、材料及び分量、作り方

①主食、②主菜、③副菜 別の材料及び1人当たりの分量、作り方

①②③の別	材料及び1人当たり分量 (g)	作り方
①主食 (名称があれば記入可) 雑穀ご飯	精白米 80g 雑穀米 7g	精白米と雑穀米を混ぜ合わせて炊く。
②主菜 (名称があれば記入可) かぼちゃコロッセ	かぼちゃ 80g じゃがいも 25g 合い挽き肉 30g ☆醤油 5g ☆みりん 5g ☆酒 4g ☆砂糖 2g スライスチーズ 1/4枚 粉山椒 少々 小麦粉 7g 卵 11g パン粉 11g 揚げ油 適量	①かぼちゃは種とわたをスプーンで取り除き、傷や汚れのある部分の皮をそぐ。大きめに切り茹でる。 ②じゃがいもは皮を剥き、大きめに切り茹でる。 ③合い挽き肉をテフロンフライパンで油を引かずに炒め、余分な油を拭き取る。火が通ったら☆の調味料を全て加え、水分がなくなるまで炒める。 ④①②を熱いうちに潰す(完全には潰さない)。これを③と混ぜ合わせる。これを3つに分ける。 i そのまま成形する。 ii 中にチーズを入れてから成形する。 iii 山椒を混ぜて成形する。 ⑤小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつけて揚げる。
レンジで簡単! ピーマンとパプリカの 彩り蒸し野菜	ピーマン 10g 赤パプリカ 10g 黄パプリカ 10g	①ピーマン、赤・黄パプリカを切る。 ②耐熱容器に①、水を少量入れて電子レンジ(600W)に3分かける。

<p>③副菜（名称があれば記入可）</p> <p>海鮮のヨーグルトソース かけ</p>	<p>えび 30 g（2尾）</p> <p>大根 10 g</p> <p>人参 3 g</p> <p>ビヒダスヨーグルト 10 g</p> <p>白味噌 2.5 g</p> <p>和辛子 0.2 g</p> <p>大葉 1枚</p> <p>木の芽 1枚</p>	<p>① えびは茹でて殻をむく。</p> <p>② 大根と人参は千切りにする。</p> <p>③ ビヒダスヨーグルト、白味噌、和辛子を混ぜ合わせる。</p> <p>④ 大葉と①②を器に高盛する。</p> <p>⑤ ④に③を上からかける。</p> <p>⑥ 木の芽を手で叩き、香りを立たせ、上に乗せる。</p> <p>※木の芽がない季節は、カイワレ大根で代用。</p>
<p>④汁物</p> <p>豆腐のすり流し汁</p>	<p>絹とうふ、 50 g</p> <p>あご出汁 150 g</p> <p>酒 5 g</p> <p>麦味噌 10 g</p> <p>片栗粉 2 g</p> <p>青ねぎ 少々</p>	<p>※片栗粉は適量の水で溶いておく。</p> <p>① 絹豆腐はざるで濾して、細かくする。</p> <p>② あご出汁と①の豆腐を火にかける。</p> <p>③ 酒を加えて煮立たせる。</p> <p>④ 味噌を加えて味を調整する。</p> <p>⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>⑥ 盛り付け、斜め切りした青ねぎをおく。</p>