



モザイク仕立てのヘルシー御膳

椎茸の肉詰めの中には諸塚の野菜もたくさん詰め込み、レンジ調理をすることでヘルシーに仕上げました。赤大根に酢を加えると、ぽっときれいなピンク色に♪見た目や風味、食感を活かし、薄味でもおいしく、どこかほっとするような料理にしました。

持続的な森林管理が行われてきた諸塚村の山々は『モザイク林』という独特な景観を呈するようになりました。大切に育てたパッチワーク状の山々のようなレシピにしました。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
もち麦ごはん (150 g)	1.5				
椎茸の肉野菜詰め		2	1		
椎茸とさつま芋の赤みぞれ和え		1			
ほうれん草のツナツツ和え		1			
里芋のすり流し汁					
1食分の合計	1.5	4	1	0	0

1食分 エネルギー 668 kcal たんぱく質 25 g 脂質 23 g 炭水化物 98 g

野菜・きのこ・海藻使用量 239 g

食塩相当量 2.1 g

主菜 椎茸の肉野菜詰め

材料/1人分

しいたけ	60 g (3~5枚)
ピーマン	15 g (1/2個)
赤ピーマン	15 g (1/2個)
黄ピーマン	15 g (1/2個)
水煮大豆	10 g
豚ひき肉	40 g
A 合わせみそ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
片栗粉	適量
添) ミニトマト	2個

作り方

- しいたけの軸とピーマンを粗みじんにする。
- 1**と豚ひき肉・水煮大豆と**A**を混ぜ合わせる。
- しいたけの内側に片栗粉をまぶし、**2**を詰める。
- 耐熱容器にのせ、ラップをかけ、レンジで約5分加熱し、お肉に火が通ればできあがり。皿に盛り、ミニトマトを添える。

副菜1 椎茸とさつま芋の赤みぞれ和え

材料/1人分

しいたけ	20 g (1枚)
片栗粉	小さじ1/2
さつまいも	30 g
赤大根	30 g
小ねぎ	1/2本
揚げ油	適量
らっきょう酢	小さじ1/2

作り方

- しいたけは石づきを取り4つに切り、片栗粉をまぶす。さつまいもは皮をむき1cm角に切る。赤大根は皮をむき、すりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- しいたけとさつまいもを揚げる。
- 2**と赤大根・ねぎとらっきょう酢を和える。

※お好みでゆず果汁を入れると、よりきれいな色が出ます♪

副菜2 ほうれん草のツナツツ和え

材料/1人分

ほうれん草	60 g
アーモンド(味付き)	10 g
ツナ缶(油付け)	20 g

作り方

- ほうれん草はゆでて絞り、5cmに切る。
- アーモンドは細かく砕く。
- 材料を全て和える。

副菜3 里芋のすり流し汁

材料/1人分

里芋	25 g (中1/2個)
卵	1/4個
薄口しょうゆ	小さじ1
煮干しだし汁	150 mL
煮干し	2尾
水	200 mL
小ねぎ	1/2本

作り方

- 煮干しでだしをとり、150mLを量り、薄口しょうゆを加える。
- 里芋は皮をむいて一口大に切る。
- 里芋と卵をミキサーにかける。
- 1**を沸騰させ、**3**を少しずつ加え、再びふつふつしたら火を止め、盛り付けねぎを散らす。