

ハワイアンカフェ WIKIWIKI [延岡市]

01 県産香味野菜のアヒポキ・ボウル

宮崎県産の香味野菜がたっぷり！ヘルシー&ハワイアンなアヒポキボウルを作りました。

調理時間 20分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 260g

材料 (2人分)

- | | |
|----------------------|------------------|
| アヒ(まぐろ)お刺身用ぶつ切り…200g | 濃口しょうゆ …… 大さじ3 |
| 玉ねぎ …… 1/2個(100g) | みりん …… 大さじ1 |
| きゅうり …… 2本(200g) | ごま油 …… 大さじ1/2 |
| 大葉 …… 4枚 | すりおろしにんにく …… 少々 |
| しょうが …… 1/2片 | |
| みょうが …… 2本(20g) | めんつゆ(濃縮) …… 大さじ1 |
| トマト …… 1個(200g) | 濃口しょうゆ …… 大さじ1/2 |
| アボガド …… 1個 | 酢 …… 小さじ1 |
| 白ごま …… 適量 | 塩、砂糖 …… 少々 |
| | 白飯 …… 2人分 |

作り方

- ① まぐろと薄切りにした玉ねぎは、Aで和えておく。
- ② きゅうりは縦半分に切って斜め薄切り、大葉としょうがは千切り、みょうがは輪切りにして、Bの調味料で和えて、15分ほど冷蔵庫で寝かせておく。
- ③ ①に2cm角切りにしたアボガドを入れて和える。
- ④ 器に白飯を入れ、1cm角切りに切ったトマトと②、③と一緒に彩りよく盛り付け、最後に白ごまをふりかける。



ラポール・ド・クニトミ [国富町]

03 千切り大根の Pasta 風

全て県産の野菜を使い、野菜の旨味に、歯応え、栄養のバランスも良く、熱くても冷めても美味しい料理に仕上がります。

調理時間 30分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 360g

A ラタトゥウ(4人分)

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 玉ねぎ …… 1個(200g) | オリーブ油 …… 大さじ3 |
| パプリカ(赤・黄色) …… それぞれ1/2個(60g) | にんにく …… 2片 |
| ピーマン …… 4個(120g) | チキンコンソメ …… 2個(10g) |
| なす …… 1本(100g) | 水 …… 100cc |
| ズッキーニ …… 1本(150g) | 塩、こしょう …… 少々 |
| トマト …… 2個(400g) | |

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、なす、ズッキーニ、トマトは角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りが出たら①の玉ねぎを炒める。
- ③ ①のパプリカ、ピーマン、なす、ズッキーニを時間差で入れて炒める。
- ④ ③の汁気がなくなったら、①のトマト、チキンコンソメ、水を入れて煮る(15~20分)
- ⑤ 塩・こしょうで味を整える。

B 千切り大根の Pasta 風(1人分)

- | |
|---------------------------|
| 千切り大根(乾燥) …… 25g(戻し量100g) |
| 水 …… 100g |
| 塩、こしょう …… 少々 |
| Aのラタトゥウ …… 1人分(150cc) |

作り方

- ① フライパンに水、千切り大根を入れ、弱火で2分30秒煮る。
- ② Aのラタトゥウ150ccを加え、さらに2分30秒煮る。
- ③ 塩・こしょうで味を整え、お皿に盛り付ける。



らいふのぼん [宮崎市]

02 いきいきサラダ

季節の野菜が350g以上とれます。他にもくるみや豆が入ります。ボリューム満点です。お店では、らいふ特製ごまドレッシングでご提供いたします！

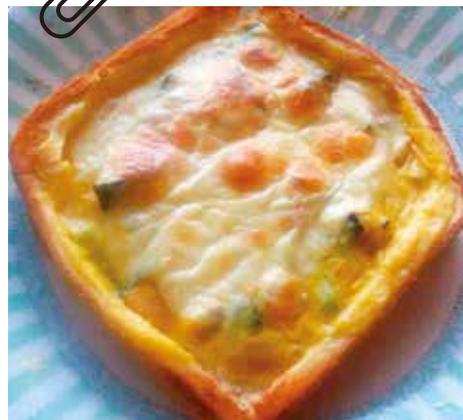
調理時間 20分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 370g

材料 (1人分)

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| キャベツ …… 2枚(100g) | くるみ …… 4~5粒 |
| レタス …… 4~5枚(60g) | ピクルス(人参、きゅうり、かぶ等) …… 50g |
| 大葉 …… 2枚 | 季節の果物(柑橘類、りんご等) …… 100g |
| トマト …… 1/2個(100g) | ごまドレッシング …… 適量 |
| ゆで豆(金時豆など) …… 大さじ1 | |

作り方

- ① Aの材料でポテトサラダを作っておく。
- ② キャベツは千切り、レタスは大きめにちぎる。トマトはくし形に切っておく。
- ③ キャベツの千切りを皿の底部に敷き、周りにレタス、大葉で飾る。
- ④ 皿の真ん中に①のポテトサラダを入れ、周りにトマト、ゆで豆、くるみ、ピクルス、食べやすい大きさに切った季節の野菜を並べる。
- ⑤ ごまドレッシングをかけていただく。



ギャラリーカフェ シャポー [小林市]

04 簡単ホワイトソースのパングラタン

季節の野菜を使って、たっぷり野菜をとってほしいという思いで考えたレシピです。

調理時間 20分 1人当たりの野菜・きのこ・海藻量 80g

材料 (2人分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 玉ねぎ …… 1/4個(50g) | 小麦粉 …… 大さじ2 |
| かぼちゃ …… 50g | 牛乳 …… 100cc |
| アスパラガス …… 2本(60g) | 豆乳(無調整) …… 100cc |
| シーフードミックス …… 100g | 塩こしょう …… 少々 |
| (シーフードは鶏肉等に変えてもOK) | 食パン(4枚切り) …… 2枚 |
| バター …… 20g | とろけるチーズ …… 2枚 |

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは一口大に切って、レンジで1分程度加熱する。アスパラガスは2cm幅に切る。
- ② バターを溶かし、玉ねぎの色が透き通るまで炒め、シーフード、かぼちゃも加えて炒める。小麦粉を振り入れ、丁寧に炒める。
- ③ 牛乳と豆乳を注ぎ、よく混ぜながら火を通す。とろみがついてきたら、アスパラガスを加え、1分程度、焦がさないように混ぜながら煮る。
- ④ 食パンは、淵を5mm程残し、底を少し残す程度でくり抜き、③の半量を入れてチーズをのせ、オーブントースターで8~10分位焼く。