

ホットするね、伊万里のごはん！

部門	作成者
ごはん	池田 佳菜子
セールスポイント	伊万里の食材をふんだんに使った地産地消メニュー！！



特に工夫した点	食材の購入に「四季の館」を利用した。
---------	--------------------

材料費と調理時間	4人分・約600円 調理時間・約30分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
伊万里産の野菜を使ったかやくごはん	米 3カップ 酒 大さじ3 豚バラ薄切り肉 100g 人参 1/4本 ごぼう 1/3本 しいたけ 4個 こんにゃく 1/3枚 絹さや 少々 A 薄口しょうゆ 大さじ1/2 みりん 小さじ1 塩 小さじ1.5	【前日の仕込み】 ①米は洗ってざるに上げ、30分おく。酒・水(3カップ)を加えてさらに30分おく。 ②豚肉は小口切り、人参はせん切りにし、ごぼうは細かいさがきにして酢水にしばらくさらす。しいたけは、石づきを取ってせん切りにする。 ③こんにゃくは塩もみして洗い、厚みを3枚に切ってせん切りにし、さっとゆでる。 ④①に②③とAを加える。 【翌日の朝】 炊き上げて10分間むらす。器に盛り、きざんだ絹さやを散らす。
高菜風味のとうふ汁	豆腐 半丁 高菜漬け 100g しょうがの薄切り 1枚 ねぎ 2本 鶏ガラスープ 3カップ 酒 大さじ1 塩こしょう 少々	①鍋に鶏ガラスープ・酒としょうがを入れて中火にかけ、煮立ったら、しょうがを引き上げ、弱火にする。 ②①に高菜漬けを入れて、1～2分煮る。豆腐を加え煮立てる。
ねぎ卵焼き	卵 3個 ねぎ 5本 塩 少々	卵とねぎ・塩をまぜてふんわりとなるように焼く。
もやしベーコンのしなとムル	もやし 1袋 ベーコン 3枚 A しょうゆ 大さじ2 酢 大さじ1/2 ごま油 大さじ1 砂糖 少々	①鍋にAを合わせて中火にかけ、煮立ったら、ベーコンともやしを入れて、いりつけるようにして火を通し味をしみ込ませる。 ②汁気がなくなるまでいり煮しバットなどに広げて早くさます。