

《記入見本》

地産地消ヘルシーメニュー提案書(申請書)

“わたしのお店・お宿の自慢のヘルシーメニュー”として

次の「地元食材を使った、健康的で、美味しい定食メニュー」を提案します。

店名	せとうち夢未来レストラン					
代表者	住所	瀬戸内市長船町土師277番地4				
	氏名	瀬戸内 花子				
	連絡先	0869-26-5961				
定食名	石持ちじゃこの牛窓風定食 <夏季メニュー>					
料理のセールスポイント	<p>地元特産の新鮮な「石持ちじゃこ」と「アスパラガス」と「南瓜」ををふんだんに使い、低塩、低カロリー、栄養バランスの良いメニューを考案しました。 実際に調理して、ご賞味いただけないのが残念です。一口ごとに、ヘルシーを実感していただけることと思います。</p>					
料理名	食品名 (調味料含む)	分量 (原則として1人分) 人分	該当欄に○をつけてください			作り方
			市内産	県内産	国内産	
ごはん	米	60g				省略
仕込みの関係で1人分での記入が難しい場合は、「○人分」と明記してください。						
石持ちじゃこの味噌春巻き	石持ちじゃこ (頭を取った物)	50g	○			<下準備> ・石持ちじゃこ…包丁でたたく
	プロセスチーズ	10g			○	・玉ねぎ…みじん切り
	玉ねぎ	8g	○			・ニラ…小口切り
	ニラ	8g		○		・干しいたけ…水にもどしてみじん切り
	干しいたけ	1枚		○		・しょうが…おろす
	しょうが	3g			○	・胡瓜・にんじん…千切り
	味噌	小さじ1/2		○		・レモン…輪切り
	春巻きの皮	2枚 (1人2本)			○	<作り方> ①チーズは4枚に切り、さらに縦半分にする。
	大葉	2枚		○		②玉ねぎ、ニラ、干しいたけ、しょうが、味噌を混ぜ合わせる。
	のり	小麦粉 小さじ1/2			○	③春巻きの皮に大葉1枚、石持ちじゃこ1/16量、①のチーズ1/8量、②を1/8量、石持ちじゃこ1/16量、の順に重ねて巻き、小麦粉と水を混ぜたのりでふちを止める。8個の春巻きを作る。
		水 小さじ1			○	④きゅうり、人参を塩もみにし、調味料(A)で和える。
	揚げ油	適量			○	⑤170~180℃の油できつね色になるまで3~4分揚げる。半分に切る。
	胡瓜	50g	○			⑥器に⑤、④の酢の物、レモンを盛りつける。
	にんじん	5g			○	注)しいたけの戻し汁は、トマトの煮浸しに使用
	調味料(A)	酢 小さじ1			○	
	砂糖 小さじ1/2			○		
	塩 0.4g			○		
	しょうゆ 小さじ1/4			○		
	レモン 1/10枚			○		

期間限定の場合は、期間を明記してください。

仕込みの関係で1人分での記入が難しい場合は、「○人分」と明記してください。

<下準備>
 ・石持ちじゃこ…包丁でたたく
 ・玉ねぎ…みじん切り
 ・ニラ…小口切り
 ・干しいたけ…水にもどしてみじん切り
 ・しょうが…おろす
 ・胡瓜・にんじん…千切り
 ・レモン…輪切り
 <作り方>
 ①チーズは4枚に切り、さらに縦半分にする。
 ②玉ねぎ、ニラ、干しいたけ、しょうが、味噌を混ぜ合わせる。
 ③春巻きの皮に大葉1枚、石持ちじゃこ1/16量、①のチーズ1/8量、②を1/8量、石持ちじゃこ1/16量、の順に重ねて巻き、小麦粉と水を混ぜたのりでふちを止める。8個の春巻きを作る。
 ④きゅうり、人参を塩もみにし、調味料(A)で和える。
 ⑤170~180℃の油できつね色になるまで3~4分揚げる。半分に切る。
 ⑥器に⑤、④の酢の物、レモンを盛りつける。
 注)しいたけの戻し汁は、トマトの煮浸しに使用

《記入見本》

ミニトマトとアスパラガス煮浸し	ミニトマト	3個	○			<下準備> ・ミニトマト…湯むきにする ・アスパラガス…はかまをとり5cm位に切る <つくり方> ①調味料(A)を鍋に入れ火にかける。 ②沸騰したら野菜を入れて2～3分煮込む。 ③火を止めてそのまま冷まし、約30分煮込む。 ④だしをとった昆布を千切りにし、器に③と一緒に盛り付ける。
	アスパラガス	2本(20g)	○			
	マイタケ	15g			○	
	だし汁	50cc				
	かつお節、昆布					
	しいたけのもど					
	し汁					
	調味料(A)					
	酒	小さじ1/2		○		
	しょうゆ	小さじ1/4		○		
みりん	小さじ1/4			○		
塩	0.3g			○		
かぼちゃのおやき	かぼちゃ	25g	○			<下準備> ・かぼちゃ…乱切り ・ねぎ…小口切り <つくり方> ①かぼちゃはやわらかくなるまでゆでる。 ②ザルにあげて水気を切り、マッシャーなどでしっかりつぶして冷ます。 ③しらす干し、片栗粉、ねぎ、いりごまを加えて混ぜる。 ④スプーン1杯分ずつ手に取って1個の小判型にまとめ、ごま油を熱したフライパンで両面をきつね色になるまで焼く。
	しらす干し	3g	○			
	片栗粉	大さじ1/4			○	
	ねぎ	3g	○			
	いりごま	小さじ1/4		○		
	ごま油	小さじ1/4		○		
食材の合計			9			