



優秀賞 ESOバーグ



宇部市立常盤中学校
支援学級1～3年グループ

【講評】

料理名に工夫が見られます。アレルギーにも配慮して、ネバネバ食材を使うことでつなぎのかわりにするところなどよく考えられています。とてもヘルシーな一品に仕上がっています。みそやしょうがを加えることで魚の臭みを抑え、魚が苦手な人も食べやすいように工夫されています。

使用した県産食材 … えそ・とうふ・玉ねぎ・オクラ・枝豆

材 料	分量 (4人分)	切り方など
えそ	200 g	すり身
とうふ	200 g	水切りをしてつぶす
長いも	70 g	すりおろし
玉ねぎ	中 1/2 個	みじん切り
にんじん	中 1/4 本	みじん切り
オクラ	中2本	みじん切り
枝豆	適量	
しょうが	ひとかけ	すりおろし
かたくりこ	大さじ2	A
しょう油	小さじ1	
みそ	大さじ1	
油	適量	B
酢	大さじ4	
さとう	大さじ4	
しょうゆ	大さじ4	C
水	大さじ4	
かたくりこ	小さじ2	

作り方
①とうふを水切りしつぶす。(500w 1分半)
②長いも、しょうがをすりおろす。
③玉ねぎ・オクラ・にんじん・枝豆をみじん切りにする。
④①②③にAを加えて、よくこねる。
⑤Bを混ぜておく。
⑥フライパンを熱し油を入れ、④を一口大に丸めて平たくした物を中火で両面、こげ目がつく程度に焼いたら弱火にし、両面蒸し焼きにする。
⑦⑤のB(調味料)を入れ、よくからめ最後にC(水溶きかたくりこ)を入れてとろみをつける。完成!

【作者のコメント】

魚の臭味が気にならないようしょうがを入れ豆腐を加えることでヘルシーにした。また、卵アレルギーの人でも食べられるようにつなぎはネバネバ系の野菜を使った。

〔成分表〕 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
204 kcal	16.3 g	6.2 g	109 mg	1.5 mg	3.2 g