

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

山形県産野菜



山形のだし風 タルタルソース



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	123	(kcal)
・たんぱく質：	3.7	(g)
・カリウム：	159	(mg)
・リン：	63	(mg)
・食塩：	0.8	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	88	(円)

材料

<山形のだし(5人分)>

オクラ	50g(約5本)
☆きゅうり	100g(約1本)
☆なす	75g(約小1本)
☆みょうが	20g(約1個)
☆大葉	5g(約10枚)
めんつゆ(ストレート)	75g(大5)

<他(1人分)>

ゆで卵	20g
マヨネーズ	12g(大1)

作り方

- ① オクラは茹でて小口切りかみじん切りにする。(冷凍刻みオクラを電子レンジで解凍してもOK)
- ② ☆の食材はすべて粗みじん切りにする。アクが気になる食材(なす等)は水に5分ほど浸して水気をきる。
- ③ ①と②の食材を合わせ、めんつゆを加えて和える。
- ④ 1人分の山形のだしにフォークで粗くつぶしたゆで卵とマヨネーズを加えて和える。

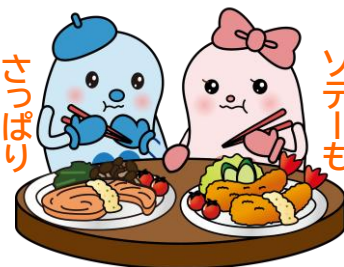


アピールポイント



夏野菜や香味野菜を使った山形の郷土料理『だし』は、一度にたくさんの量を作る家庭が多いです。食欲がない時でも食べやすいですが、どうしても飽きてしまう…。そこで、**だしをアレンジして「エネルギーとたんぱく質を増やせる」**レシピを考案しました。香味野菜が入っているので、通常のタルタルソースよりもさっぱりとした味付けになっています。揚げ物だけでなく、肉や魚のソテー、野菜などにかけても◎

さっぱり
いけちゃう♪



揚げ物も
ソテーも