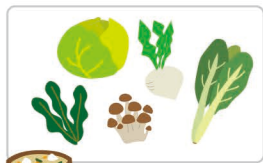


# ★ 毎月19日は「ながと食の日」★

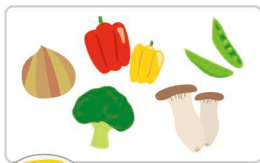
「ながと食の日」は、日頃の食事について見直し、考え、実践する日です。

## 🌞 はじめよう、朝ベジ!

簡単! 野菜のおかずをプラス!



汁物に入れて



卵料理に加えて



トーストに乗っけて

## 🌞 朝ごはんをモリモリ食べるためには

- 1 遅い時間に食事をしない (寝る2時間前には食事をしない)
- 2 早く寝る (寝る前のテレビやゲームは控えめに)
- 3 早く起きる (いつもより10分早く起きましょう)

早寝 早起き  
朝ごはんの  
習慣をつけよう!

## 🌞 家族や地域の人と楽しい食事をしよう



だれかと一緒に食べる「共食」はいいこといっぱい!

- ◆ おいしく楽しく食べられ人間関係も良好になります。
- ◆ 好き嫌いがなくなり、栄養バランスよく食べられます。
- ◆ 食事の姿勢やはしの持ち方、あいさつなどの食事マナーが身につきます。
- ◆ 会話によるコミュニケーションから人との絆が深まります。
- ◆ 世代交流から行事食や郷土料理などの食文化が継承できます。

## 掲載レシピについて

「ながとお料理コンクール」で長門市内の小中学生を対象として募集したレシピのうち、入賞作品28メニューを掲載(H29年度～R1年度実施分)

### コンクール募集内容

- テーマ 野菜をたっぷり使った朝ごはん
- 応募条件 ①簡単にできる料理 ②野菜を必ず使う ③市内産の食材を1種類以上使う

<協力>長門市健康増進課 <発行>長門地域地産・地消推進委員会  
令和2年10月発行

# 長門の 「おいしい」朝ごはん!

子どもたちが考えた  
野菜たっぷり<sup>けんこう</sup>簡単レシピ



たっぷり  
28品

一日元気モリモリスープ

朝からシャキッとサラダ



ほっほっと元気がでるおむすび

切ってひっくり  
だしまきたまご

### ☀ 小中学生が考えた野菜たっぷりレシピ

長門市では、小中学生を対象とした「ながとお料理コンクール」が平成29年度から実施されています。

長門地域地産・地消推進委員会は、長門市健康増進課の協力のもと、子どもたちが考えたレシピを広く普及することで、長門産の食材をもっと食べてもらおう!と、本コンクール3年分の入賞作品を集めたレシピ集を作成しました。



市内の子どもたち(小中学生)が「長門のおいしい野菜を手軽にたくさん食べよう!」と考えた「野菜たっぷり朝ごはんレシピ」は、忙しい朝の時間でもパパッと作れるものばかり!

ぜひご家庭でも実践していただき、「長門のおいしい」朝ごはんを、元気な1日をスタートさせましょう!!

### ☀ 3つそろえて「はなまる朝ごはん」を目指そう!

主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い朝ごはんをスイッチをON!

頭のスイッチON!

主食

1日の元気なエネルギー源



体のスイッチON!

主菜

体温が上がりやる気もアップ



おなかのスイッチON!

副菜

排便をうながし朝からスッキリ



### ★ 元気いっぱい朝食セット!表紙のレシピ★

#### ぱぱっと元気がでるおむすび

材料 4人分



目安  
10分

- ・ごはん……………320g
- ・白オクラ……………5~8本
- ・大葉……………2枚
- ・塩こんぶ……………12g
- ・かつおぶし……………4g
- ・いりごま……………3g
- ・ちりめんじゃこ……………2g



- 1 白オクラは板ずりして洗い、耐熱皿に並べ500Wの電子レンジで1分30秒加熱する。柔らかくなったら氷水で冷まし、水をよく切ってうす切りにする。
- 2 大葉をみじん切りにする。
- 3 1、2と残りの材料をごはんに入れてよく混ぜ、おむすびを作る。  
※ごはんを炊くとき、塩こんぶを入れて炊いてもOK。

#### 朝からシャキッとサラダ

材料 4人分

目安  
15分

- ・長州どり(ささみ)……4本
- ・ミニトマト……………12個
- ・レタス……………1袋
- ・コーンの缶詰……………1缶
- ・和風ドレッシング……20ml
- ・塩(ゆで用)……大さじ1/2



- 1 鍋に1Lの水を入れて沸騰させる。
- 2 1を沸騰させる間に、ささみのすじを取る。
- 3 1が沸騰したら塩を入れ、2を入れて火を止め、5分ほど待つ。
- 4 レタスを一口サイズの大きさにちぎる。
- 5 3が5分たったら、火の通ったささみを取り出して冷まし、食べやすいサイズにちぎる。
- 6 4、5とミニトマト、コーンを皿に盛りつけ、ドレッシングをかけて完成。

#### 切ってびっくりだしまきたまご

材料 4人分

目安  
10分

- ・白オクラ……………2本
- ・ちくわ……………2本
- ・卵……………2個
- A 水……………30cc
- ・かつおだし……………3g
- ・砂糖……………3g
- ・塩……………少々



- 1 白オクラを板ずりして洗う。
- 2 1にラップをして600Wの電子レンジで30秒ほど加熱する。
- 3 2をちくわの穴に入れる。
- 4 卵をといて、Aと合わせておく。
- 5 熱したフライパンに4を少し流し入れ3をおいて、だしまき卵を作るようにくるくる巻いていく。卵がなくなるまで繰り返す。
- 6 5を輪切りにして、断面がわかるように盛りつけて完成。

#### 一日元気もりもりスープ

材料 4人分

目安  
10分

- ・白オクラ……………小4本
- ・トマト……………中1個
- ・なす……………中1本
- ・ウインナー……………4本
- ・卵……………1個
- ・コンソメの素……大さじ2
- ・水……………1000ml
- ・塩こしょう……………少々



- 1 なすをいちょう切りにし、水にさらす。
- 2 白オクラは小口切り、トマトは1cm角、ウインナーは一口サイズに切る。
- 3 お湯を沸騰させて1、2の具材を5分煮込む。
- 4 塩こしょうとコンソメの素で味付けをして、沸騰してきたところに卵を入れてよくかき混ぜる。
- 5 味を調節して完成。

## 暑い夏でもさらさら食べられる丼



### 材料 4人分

・白オクラ.....15~20本	・すりごま.....適量
・青じそ.....10枚	・ごはん.....600g
・長いも.....1/2本	・すし酢.....大さじ4
・きゅうり.....2~3本	・しょうゆ.....適量
・みょうが.....3個	・めんつゆ.....適量
・長門ゆずきち.....2個	・水.....適量
・卵.....4個	

目安  
15分

- 1 野菜を洗って湯をわかし、白オクラをゆでる。
- 2 白オクラ、青じそ、長いも、きゅうり、みょうがをみじん切りにする。
- 3 生卵を皿に割り入れ、卵がかくれる程度のめんつゆ、水を入れる。黄身につまようじをさして600Wの電子レンジで1分温める。
- 4 ごはんにすし酢を混ぜ、丼に盛り、2と3をのせてすりごまをふり、お好みで切った長門ゆずきちとしょうゆをかけて完成。

目安  
10分

### 材料 4人分

・長州どりのひき肉.....150g	<b>A</b> 調味液
・白オクラ.....8~10本	・しょうゆ.....大さじ2
・オクラ.....8~10本	・砂糖.....大さじ1
・きゅうり.....1.5本	・水.....大さじ1
・米.....2合	・だしの素.....小さじ1/4
・ごま油.....大さじ1	・すりごま.....大さじ2
・砂糖.....大さじ1	<トッピング用>
・しょうゆ.....大さじ1	・すりごま.....大さじ1
	・のり.....適量

- 1 ごま油でひき肉を炒め、砂糖としょうゆで味付けする。
- 2 オクラ2種類ときゅうりを小口切りにする。
- 3 1と2を調味液Aに入れて混ぜる。
- 4 米を炊いて丼によそい、3をのせ、お好みでトッピング用のすりごま、のりを散らして完成。



## よーいネバー丼



長門の食材  
長門ゆずきち

果汁がしぼりやすく、  
まろやかな酸味で香りも強すぎないため、  
いろんな料理と相性がぴったり。

## フライパンを使わないチャーハン



### 材料 4人分

・ごはん.....500g	
・卵.....Lサイズ4個	
・にんじん.....1/4本	
・アスパラガス.....3本	
・トウモロコシ.....1/2本	
・ちりめんじゃこ.....40g	
・中華だしの粉.....小さじ3	
・食油.....適宜	

目安  
15分  
レンジのみ

- 1 にんじん、アスパラガスは7mmくらいの角切りにする。
- 2 1とトウモロコシを電子レンジで3分加熱する。
- 3 溶き卵に2と中華だしの粉、ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせた後、ごはん混ぜ合わせる。
- 4 3を耐熱容器(容器の内側に食油をぬっておく)に入れ、ラップをせずに電子レンジで5分加熱する。(1人分の場合は電子レンジで1分)
- 5 皿に盛りつけて完成。

目安  
15分

### 材料 4人分

・ごはん.....茶碗4杯	・バター.....大さじ2
・粉チーズ.....100g	・塩.....適量
・レンコン.....5cm	・こしょう.....適量
・にんじん.....1本	・ドライパセリ.....適量
・玉ねぎ.....1/2個	・固形コンソメ.....1個
・にんにく.....2かけ	・水.....250cc

- 1 レンコン、にんじん、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- 2 フライパンにバターをとかし、1を炒める。
- 3 2にごはん、水、コンソメ、チーズを入れて煮る。
- 4 全体がまとったりしてきたら、塩・こしょうで味をととのえる。
- 5 お皿に盛りつけ、ドライパセリを散らして完成。

## シャリシャリリゾット



## 卵ライスチーズバーガー



### 材料 4人分

- ・ごはん……………茶碗4杯分
- ・卵……………4個
- ・キャベツ……………4枚
- ・ハム……………4枚
- ・スライスチーズ……………4枚
- ・しょうゆ……………適量
- ・塩こしょう……………少々
- ・サラダ油……………大さじ1

目安  
10分

- 1 ボウルにごはんと卵、しょうゆを入れて混ぜる。
- 2 熱したフライパンに油をひき、1を8等分(1人分が2つ)に分けて、1cmくらいの厚さに平たくする。弱火でじっくり焼き、少し焦げ目が出てきたら裏返して反対側も焼く。
- 3 短冊切りにしたハムと、焼いた2にのるくらいの大きさに切ったキャベツを炒め、塩こしょうで味をつける。
- 4 2のごはんの上に、ハム→チーズ→キャベツ→ごはんの順にのせて完成。

## 夏野菜どかもりパン



### 材料 4人分

- ・白オクラ……………3本
- ・ミニトマト……………15個程度
- ・しらす……………4つまみ
- ・フランスパン……………1本
- ・青しそ……………3枚
- ・オリーブ油……………50cc



目安  
10分

- 1 白オクラを5mmの厚さの輪切りにする。
- 2 ミニトマトをざく切りにする。
- 3 青しそをせん切りにする。
- 4 ピンに1、2、3としらす、オリーブ油を入れる。
- 5 ピンのふたを閉め、混ぜるまで振る。
- 6 フランスパンを1cmの厚さの輪切りにする。
- 7 6をトースターで焼いて、5をのせたら、できあがり。



### 長門の食材 田屋なす

「たまげるほど大きい」ことから「たまげなす」の名でも有名。実は柔らかく、とろけるような食感が特徴的。

## たっぷり白オクラのピザ風トースト



### 材料 4人分

- ・食パン……………4枚
- ・ミニトマト……………8個
- ・白オクラ……………16本
- ・ピーマン……………2個
- ・サラミ……………45g
- ・とろけるスライスチーズ……………8枚
- ・ケチャップ……………大さじ6

目安  
15分

- 1 白オクラをラップに包み、電子レンジで1分温める。(500Wなら2分程度)
- 2 ピーマン、白オクラ、ミニトマトを5mmの厚さの輪切り、サラミを3mmの厚さのうす切りにする。
- 3 食パンにケチャップをぬり、白オクラ→ピーマン→サラミ→ミニトマトの順にパンにのせる。
- 4 トースターで6分程度焼いて完成。

### 材料 4人分

- ・A ケーキのたね……………6g
- ・ホットケーキミックス……………150g
- ・絹ごし豆腐……………150g
- ・豆乳……………50cc
- ・オリーブ油……………大さじ1
- ・コンソメ……………6g
- ・にんじん……………1/4本
- ・田屋なす……………1/10本
- ・トマト……………1/3個
- ・ベーコン……………50g
- ・プロセスチーズ……………15g

目安  
30分

## まぜまぜべじっとけえき



- 1 オーブンを220℃に予熱しておく。
- 2 にんじんはすりおろし、なす、トマト、ベーコン、チーズは1cm角に切る。
- 3 Aをなめらかになるまで混ぜ合わせ、2を入れる。
- 4 A4サイズくらいの大きさに切ったクッキングシートの角をねじって型を作り、3を流し入れ天板と一緒に軽く落として空気を抜く。
- 5 オーブンを20分焼いて完成。



長門の食材  
白オクラ

一般的なオクラより皮が淡い緑色で柔らかく、“ねばり”も約3倍と食感がたまりません。  
夏バテ予防にも効果的。

## 野菜たっぷりオープンオムレット



目安  
10分

### 材料 4人分

・卵	.....	Lサイズ4個	・プロセスチーズ	.....	30g
・白オクラ	.....	2本	・牛乳	.....	大さじ2
・ミニトマト	.....	5個	・塩こしょう	.....	少々
・ブロッコリー	.....	1/4株	・バター	.....	10g
・レタス	.....	1枚	・ケチャップ	.....	15g
・ウインナー	.....	2本			

- 1 ブロッコリーを固めにゆで、一口大に切る。白オクラとウインナーは5mmの厚さにスライス、ミニトマトは半分に切る。プロセスチーズは5mm角に切る。
- 2 卵を割り、牛乳と塩こしょうを入れて混ぜる。
- 3 フライパンを熱し、バターをとかしたら2を流し入れる。軽く混ぜ、少し固まってきたら1で切った野菜、チーズ、ウインナーをバランスよく並べ、ひっくり返して焼く。
- 4 1人分ずつカットし、レタスも添えて盛りつける。

### 材料 4人分

目安  
10分

・卵	.....	4個
・パプリカ	.....	4個
・オクラ	.....	4本
・白オクラ	.....	4本
・ベーコン	.....	2枚
・ちくわ	.....	1本
・レタス	.....	1~2枚
・コンソープの素	.....	1/2袋(好みで調整)

- 1 パプリカ、オクラ、白オクラは輪切りに、ベーコンとちくわは食べやすい一口サイズに切る。
- 2 卵と1とスープの素をボウルに入れて混ぜる。
- 3 2をフライパンに流し入れて焼く。
- 4 皿にレタスをしいて盛りつける。



## いろどり卵

## 夏野菜のちくちーボート



### 材料 4人分

目安  
10分

・ちくわ	.....	4本
・なす	.....	1/2本
・白オクラ	.....	3本
・トマト	.....	1/2個
・オリーブ油	.....	大さじ1
・ピザ用チーズ	.....	60g
・塩こしょう	.....	少々

- 1 なすは皮をむき、5mm角に切る。
- 2 白オクラは半月切りに、トマトはさいの目に5mm角に切る。
- 3 1、2をボールに入れて、オリーブ油と塩こしょうを入れて混ぜる。
- 4 ちくわを縦に切り開いて3をのせる。
- 5 4の上にピザ用チーズをのせる。
- 6 お皿にのせて、ラップをせずに600Wの電子レンジで4分弱加熱する。

### 材料 4人分

目安  
15分

・木綿とうふ	.....	2丁
・ピーマン	.....	1個
・ミニトマト	.....	12個
・黄パプリカ	.....	1/2個
・ベーコン	.....	2、3枚
・ピザ用チーズ	.....	適量
・塩こしょう	.....	少々
・サラダ油	.....	適量

- 1 木綿とうふを6等分に切って水切りする。
- 2 ピーマン、パプリカ、ミニトマトは輪切りにスライスし、ベーコンは(お好みで)細切りにする。
- 3 フライパンに油をひき、1のとうふを両面焼いて塩こしょうで味付けする。
- 4 アルミホイルの上に3のとうふを置き、2とチーズをのせてトースターで6分程度焼く。



## 豆ふピザ

## さっぱり夏の冷やしなます



## 材料 4人分

・白オクラ	5本
・黄パプリカ	1/2個
・ミニトマト	3個
・サラダチキン(プレーン)	1/3枚
・長門ゆずさち	2個
・はちみつ	大さじ1弱

目安  
15分

- 1 白オクラを2分ゆでて、冷ましておく。
- 2 パプリカを横3等分に切って5mmの厚さにスライスし、ミニトマトは8等分、1の白オクラは乱切りにする。
- 3 長門ゆずさちのしぼり汁とはちみつを混ぜる。
- 4 サラダチキンを小さめにほぐす。
- 5 1~4をすべてボウルに入れてあえ、冷蔵庫で冷やして完成。

目安  
10分

## 材料 4人分

・きゅうり	2本
・トマト	2個
・長いも	1本
・オクラ	5本
・梅干し	3つ
・めんつゆ	大さじ5
・塩こんぶ	2つまみ
(・納豆)	1パック)

- 1 きゅうり、トマト、長いも、(さっと塩ゆでした)オクラを1cm角に切る。梅干しは種を取り除き、果肉をほぐしておく。
- 2 1と塩こんぶ、めんつゆをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 3 お好みで納豆を入れて混ぜる。



## ネバスoppaサラダ

長門の食材  
仙崎いか

その美しい姿から「イカの女王」とよばれるケンサキイカ。長門近郊で獲れるものは、身が引き締まり、甘み強いのが特徴。

## 夏野菜のカラフルあっさりサラダ



## 材料 4人分

・ゴーヤ	1.5本
・にんじん	1本
・白オクラ	10~15本
・ミニトマト	12個
・きゅうり	2本
・トウモロコシ(粒)	1/2本

## A ドレッシング

・長門ゆずさち果汁	小さじ2
・サラダ油	小さじ4
・塩	小さじ1/3
・こしょう	少々

目安  
15分

- 1 ゴーヤを縦半分に切って種を取り、5mmの厚さにスライス、にんじんは皮をむいて5mmの厚さのいちょう切り、白オクラを食べやすい大きさに切る。
- 2 1と、トウモロコシをさっとゆでる。
- 3 きゅうりを10サイズに、ミニトマトを半分に切る。
- 4 Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 5 2、3の野菜と4のドレッシングをボウルに入れてよく混ぜ、皿に盛りつけて完成。

目安  
15分

## 材料 4人分

・仙崎いか	1/2杯
・田屋なす	1/2本
・白オクラ	7本程度
・きゅうり	2本
・大葉	1束
・みょうが	2かけ
・白ごま	大さじ1
・かつお節	2パック
・きざみ昆布	大さじ3

## A

・しょうゆ	大さじ3
・白だし	大さじ2
・味ぽん	大さじ2
・長門ゆずさち果汁	大さじ1

- 1 白オクラ、みょうが、仙崎いかを1分程度ゆでる。
- 2 白オクラは5mm厚くらいにスライスし、仙崎イカと他の野菜はお好みで5~10mm角くらいに切る。
- 3 切ったすべての材料をボウルに入れ、Aの調味液を加えねばりが出るまでよく混ぜて完成。

## ネバっちょるる



## ギラギラ太陽のような栄養満点◎夏野菜のラタトゥーユ

目安  
25分

## 材料 4人分

・トマト	4個	・しめじ	1/2株
・玉ねぎ	1/4個	・コンソメ	5g
・なす	中1本	・こしょう	少々
・黄パプリカ	1/2個	・オリーブ油	大さじ1
・きゅうり	1本	・卵	4個

- 1 トマト、玉ねぎ、なす、パプリカ、きゅうりを1cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎとなすをよく炒める。続いて、パプリカ、きゅうり、トマト、しめじ、コンソメを入れて15分くらい煮込み、こしょうで味をととのえる。
- 3 鍋にお湯をわかし、沸騰したらその中に卵を落として1～2分煮て、ポーチドエッグを作る。
- 4 2を器に盛り、ポーチドエッグをのせて完成。



## カラフル3分クッキング!



## 材料 4人分



レンジのみ

目安  
5分

・ピーマン	3個
・黄パプリカ	1個
・赤パプリカ	1個
・ちりめんじゃこ	40g
・塩こんぶ	20g

- 1 ピーマン、パプリカを細切りにする。
- 2 1に塩こんぶを入れてラップをし、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- 3 電子レンジから出して混ぜたら完成。



## 長門の食材

ちりめんじゃこ

イワシ類の稚魚を塩ゆでにして天日干ししたもの。伝統の漁法と加工技術で受け継がれた長門産は高品質・高評価。

## パパッと簡単カラフル野菜いため

目安  
10分

## 材料 4人分

・パプリカ	1/2個
・キャベツ	6枚
・もやし	1袋
・にんじん	1本
・ソーセージ	5本
・焼肉のタレ	適量

- 1 キャベツをざく切りにする。(または、手でちぎる)
- 2 パプリカ、ニンジン5mm厚くらいの短冊切りに、ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- 3 2ともやしをフライパンで炒め、にんにんに火が通ったら焼肉のタレを入れる。
- 4 最後に1のキャベツを入れ、さっと炒める。
- 5 味を調節して完成。



## 材料 4人分

目安  
10分

・ちくわ	小4本
・玉ねぎ	1/3個
・レタス	2枚
・にんじん	1/2本
・ピーマン	3個
・ミニトマト	8個
・かまぼこ	1/2本
・塩	4g
・こしょう	少々

- 1 にんじんは厚さ3mmの短冊切り、ピーマンは厚さ3～5mmの千切り、玉ねぎは厚さ3～5mmのうす切り、かまぼこちくわは1cmくらいに切る。レタスは食べやすいサイズにちぎる。
- 2 にんじん、玉ねぎから順に炒める。
- 3 塩・こしょうで味付けをして完成。

## 長門の野菜いため



## 自家製じゃがいものジャーマンポテト

目安  
10分

## 材料 4人分

・じゃがいも……………	中4個	・サラダ油……………	大さじ1.5
・玉ねぎ……………	1/3個	・オリーブ油……………	大さじ1.5
・ベーコン……………	20g	・きざみパセリ……………	2束分
・塩……………	小さじ1/2	・粉チーズ……………	大さじ1
・粗びきこしょう……………	適量	・とろける	
		スライスチーズ……………	3枚

- 1 じゃがいもの皮をむき、1/2または1/4に切った後、3mmの厚さにスライスし、水にさらす。
- 2 ベーコンは2mm幅に、玉ねぎはうす切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油とオリーブ油を熱し、じゃがいもを火が通るまで炒めた後、フライパンの端によけ、2をカリッとすまで炒める。
- 4 塩、粗びきこしょう、きざみパセリを加えて全体を混ぜ味をととのえる。お好みで粉チーズ、とろけるチーズを加え軽くからめる。

目安  
15分

## 材料 4人分

・田屋なす……………	2本
・ピーマン……………	1個
・玉ねぎ……………	1/4個
・とろけるチーズ(細切り)……………	50g
・ベーコン……………	30g
・ケチャップ……………	大さじ2

- 1 なすを1cmの厚さの輪切りにする。
- 2 ピーマンは縦半分にとって種を取り、縦にうす切りにする。玉ねぎは横にうす切りにする。ベーコンは1~2cm角に切る。
- 3 なすにケチャップをぬり、チーズ→玉ねぎ→ピーマン→ベーコンの順にのせる。
- 4 トースター(1000W)で7~8分、チーズに軽く焦げ目がつくまで焼き、皿に盛りつけて完成。



## 田屋なすのピザ

目安  
10分

## 材料 4人分

・ぎょうざの皮……………	20枚
・白オクラ……………	2本
・ウインナー……………	1袋
・ピーマン……………	3個
・ミニトマト……………	20個
・トマトケチャップ……………	適量
・ピザ用チーズ……………	適量
・トウモロコシ(粒)……………	1/4本分

- 1 白オクラ、ウインナー、ピーマン、ミニトマトを輪切りにスライスする。
- 2 ぎょうざの皮にケチャップをぬる。
- 3 1で切った材料と、トウモロコシをのせて、最後にチーズをのせる。
- 4 トースターでチーズがとろけるまで焼く。



## 簡単に作れるピザ

長門の食材  
長州どり

「安心・安全な鶏肉」をめざし、ハーブをブレンドした飼料にこだわり、ストレスを受けにくい「平飼い」でのびのびと飼育された鶏。

## 田屋なすのカレー(華麗)なドリア

目安  
15~20分

## 材料 4人分

・田屋なす……………	2本	・オリーブ油……………	大さじ1
・玉ねぎ……………	1/3個	・水……………	100cc
・赤パプリカ……………	1/4個	・牛乳……………	50cc
・長州どりのひき肉……………	150g	・ウスターソース……………	小さじ2
・にんにく……………	1かけ	・ケチャップ……………	小さじ1
・市販のカレールウ……………	2かけ	・とろけるチーズ……………	50g
・塩こしょう……………	少々	・清風ねぎ(小ねぎ)……………	1本
・ごはん……………	100g		

- 1 なすを半分になり、包丁で切り目をつけて中を抜き、軽くラップをして800Wの電子レンジで1分半加熱する。(皿に2つで2回)
- 2 玉ねぎ、パプリカは粗いみじん切り、1のなすを5mm角のサイコロ状に切る。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを入れ、香りが出たらひき肉を加えて炒める。火が通ったら、2を入れて炒める。全体がしんなりしたら水を加え、煮立ったらカレールウ、ウスターソース、ケチャップを加えて混ぜ、さらにごはん、牛乳を加えてゆっくり混ぜる。
- 4 くり抜いたなすの器に3を盛ってチーズをのせ、トースターで焦げ目がつくまで焼き、小口切りにしたねぎをのせたら完成。

