



親子部門

メニュー名	ふりがな 氏名
ホットでQ	そた あずみ ・ ひろみ 曾田 愛純 ・ 弘美

使用した地元産食材名

じゃがいも・あつあげ・たまねぎ・しいたけ・えのき・にら・赤天

使用食材

材料名	分量(2人分)
じゃがいも	中1/2個
あつあげ	1枚
たまねぎ	1/2個
しいたけ	3枚
えのき	1/2袋
にら	少々
赤天	1/2枚(スティックタイプ)
すりごま	20g
みそ	20g
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々

クッキングシート



作り方

- ① じゃがいも、あつあげ、たまねぎ、しいたけ、赤天を薄切りにする。
- ② みそ、マヨネーズ、すりごまをあわせておく。
- ③ クッキングシートを広げ、薄切りにしたじゃがいもをのせ塩こしょうする。
- ④ じゃがいもの上にあつあげをのせ②をぬる。
- ⑤ ④のうゑにたまねぎ、しいたけ、えのき、赤天をのせ塩こしょうする。
- ⑥ クッキングシートをたたんで鍋に入れ10分程度蒸す。
- ⑦ 鍋から取り出した⑥に、細かく刻んだにらをふってできあがり。

料理の工夫、アピールポイント

材料はすべて浜田産のものを使用しました。
短時間でできて、しっかり栄養がとれるようにしました。

