

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

さばと夏野菜のフクフク十五穀米ドリア

材 料 【材料：4人分】

- ・米…2 合
- ・十五穀米…100g
- ・バター…20g
- ・にんにくペースト…5g
- ・塩…適量
- ・パプリカ（赤）…1/2 個
- ・パプリカ（黄）…1/2 個
- ・なす…2 本
- ・ズッキーニ…1 本
- ・玉ねぎ…1/2 個
- ・トマト…1 個
- ・ブロッコリー…1 株
- ・アスパラガス…2 本
- ・オリーブオイル…大さじ 2
- ・塩・こしょう…適量
- ・しょうゆ…小さじ 1
- ・さば缶…1 缶
- ・ピザ用チーズ…50g
- ・マヨネーズ…30g
- ・赤じそのふりかけ…少々

A



作り方

- ①米は 30 分浸水し、炊く直前に十五穀米を入れて炊飯する。炊きあがったらボウルに入れ、バター、にんにくペースト、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ②野菜はすべて食べやすい大きさに切る。ブロッコリー、アスパラガスは茹でる。
- ③ボウルに A の野菜を入れ、オリーブオイル、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。最後にしょうゆを加えて、さらに混ぜる。
- ④耐熱皿に①を敷き、その上に③、ブロッコリー、アスパラガス、汁気を切ったさば缶をきれいに盛り付ける。その上にピザ用チーズ、マヨネーズをかけて、220℃のオーブンで 10 分程度焼く。
- ⑤焼きあがったら、赤じそのふりかけを振りかける。