

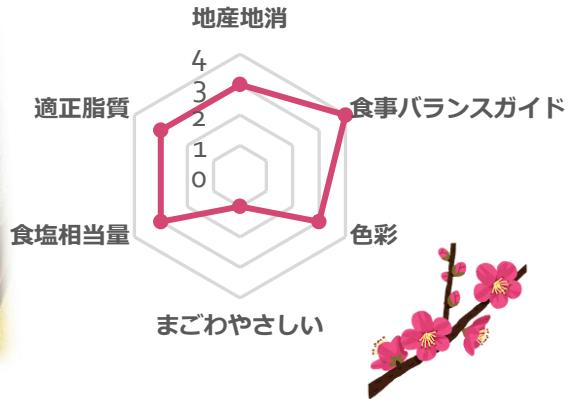


やまなしを食べる！

2月の食材

山梨県産 馬肉

この食事は何点かな…？



山梨県産 馬肉とは

出典：農林水産省

特徴：馬肉は高たんぱく質で低カロリーの食品である。独特のとろりとした食感と、甘味のある軽い脂を存分に味わうことができる。

由来：「桜肉」とも呼ばれる。馬肉が綺麗な桜色をしていること、江戸時代に馬肉を隠語として「桜」と呼んでいたこと、超冬した春の馬刺しは絶品であること、坂本龍馬が「咲いた桜になぜ駒（馬）つなぐ、駒が勇めば花が散る」の歌のフレーズが元になっている等が関連していると言われる。

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
666kcal	29.7 g	13.8 g	110.6 g	2.8 g

材料と分量(1人分)・作り方

<馬肉丼>

精白米	80g	みりん	6g
馬肉	60g	しょうゆ	6g
鶏卵(卵黄)	15g	しょうが	5g
青しそ	1g		
長ねぎ	20g		



◆減塩のポイント

香味食材を使用したりごま油でコクを出したりして、少量の調味料でも満足感のある味付けにした。

- ①小鍋に★を入れ、中火にかけて軽く煮立たせる。一煮立ちしたら火からおろし冷ましておく。
- ②しょうがはすりおろし、青しそは千切り、長ねぎは白髪ねぎに氷水に浸しておく。
- ③普通に炊いたご飯を丼に盛り付け、スライスした馬肉をきれいに盛り付け①をかける。真ん中に卵黄を入れる。
- ④白髪ねぎは水気をとり、青しそと一緒に盛り付け、すりおろしたしょうがを散らす。

<五色和え>

もやし	40g	黄パプリカ	10g	ごま油	3g
こまつな	15g	ロースハム	5g	砂糖	1g
にんじん	15g	しょうゆ	4g	いりごま	1g

- ①こまつなは2cmの長さ、にんじんとパプリカは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ②歯ごたえを残すために野菜類はすべてサッとゆで、ザルにあげて水気をよく切る。
- ③調味料類を混ぜ②と和えたら、最後にいりごまを振りかける。

<キノコと白菜の味噌汁>

白菜	25g	ぶなしめじ	10g	だし汁	150g
大根	15g	油揚げ	7g		
エリンギ	15g	味噌	7g		

- ①白菜はざく切り、大根と油揚げは短冊切り、エリンギは薄切り、ぶなしめじは石づきを落としてほぐす。
- ②出し汁に大根、白菜の芯、エリンギ、ぶなしめじ、油揚げ、白菜の葉の順に入れて軟らかくなるまで煮る。
- ③味噌を溶き入れ、味見をしてから器に盛り付ける。



<牛乳寒天あんみつ>

牛乳	70g	キウイ	15g	練りあん	25g
砂糖	7g	ミックス缶	30g	黒蜜	3g
粉寒天	0.4g				

- ①鍋に牛乳、粉寒天を入れ中火で熱し、煮立ったら砂糖を加え混ぜながら溶かす。型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。固まったら1cm角に切る。
- ②キウイはいちょう切りにする。ミックス缶はシロップを捨てておく。
- ③器に①と②を盛り付け、練りあんをスプーンで丸く整えておき、黒蜜をかける。