

H25歯ッピー噛むかむ料理コンテスト 入賞

三瓶町(三瓶高校3年生) 高茂 里奈さん作品

みかngoはん in あじ



作り方

- ① 人参・油揚げ・シイタケを細かくせん切りにする。
- ② アジを三枚におろす。
身は、食べやすく切り、骨は素揚げにする。
- ③ 炊飯器に〈A〉のみかんジュース・めんつゆを入れてから、水の分量を調整して入れ、アジの切り身、①を入れ炊く。
- ④ 素揚げにした骨を細かく切り、炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。
- ⑤ ねぎ(三つ葉)など、好みに飾るとよい。

材料(4人分)

米	2合
人参	50g
シイタケ	小3枚
油揚げ	1枚
アジ(中サイズ)	1尾
〈A〉	
100%みかんジュース	200ml
めんつゆ(二倍濃縮)	100ml
水	約100ml
ねぎ(好みで)	10g

宇和産の米・三瓶産のみかんジュースとあじを使いました。
アジの骨を素揚げにすることで、噛む噛む感を出しました。
骨まで使うので、捨てる部分も減りエコにもつながります。
100%ジュースを入れることで甘味が出て、おやつ感覚でも食べることができます！

