

あやモコ丼

綾瀬産の卵や豚肉をいかし、栄養バランスも整った一品です。地場産の食材や、地産地消について考えるきっかけに、おいしくたのしく召し上がっていただきたいお料理です。



材料（2人分）

ごはん…300g（2膳分）

A { 豚ひき肉*…50g
水煮大豆…50g
水…20ml
塩・こしょう…少々

B { みそ・砂糖・みりん
……………各大さじ2
水…50ml

炒りごま……………小さじ1
サラダ油……………適宜
ゆで卵*……………1個
レタス……………2枚
ミニトマト……………2個

※豚ひき肉と卵は綾瀬産を使用。

つくしかた

- ① 団子を作る。
A をボールに入れてよく混ぜ合わせ、4等分して小判型にまるめ、サラダ油でよく焼く。
- ② 練り味噌を作る。
B を鍋に入れ火にかけ練り、最後に炒りごまを加える。
- ③ ごはんをどんぶりに盛り、その上にせん切りのレタスをのせ、団子をおき、練り味噌をかける。
ゆで卵とミニトマトを添える。

栄養価（一人分）

エネルギー472kcal、たんぱく質 16.3g、脂質 12.3g、
食塩相当量 1.6g、カルシウム 76mg

考案：綾瀬市食生活改善推進協議会