



郷土料理のあいを伝え隊 『野菜でたっぷり元気！煮味噌きしめん！』

(ふりがな) いちみそどうしん

チーム名 一味噌同心

構成メンバー 金城学院大学 愛知県調理専門学校
 神田尚見 木下雛羽
 佐橋諒南 中村駿介
 別府菜摘 松村龍生

使用した愛知県産の食材（応募条件に書かれているもの2つ以上。）※記入例（愛西市のレンコン、豊橋市のうずら卵など）
 （岡崎市の八丁味噌、愛西市のれんこん、豊橋市のキャベツ、豊橋市の大葉、田原市のトマト、新城市のさといも、碧南市のにんじん、刈谷市の大根、津島市のねぎ）

材料（2人分）

・きしめん	400 g	・蓮根	20 g
・トマト缶	200 g	・にんにく	4 g
・名古屋コーチンもも肉	90 g	・大葉	1.5 g
・大根	50 g	・コンソメスープ	200ml
・人参	50 g	・だし汁	100 g
・里芋	50 g	・八丁味噌	25 g
・トマト	40 g	・サラダ油	15 g
・水耕ねぎ	30g	・砂糖	10 g
・白ねぎ	30 g	・塩	1.5 g
・キャベツ	30 g	・こしょう	0.01 g
・板こんにゃく	30 g	・揚げ油	
・生揚げ	20 g		

2人分の値段 521.1 円

※材料費は2人分で2,000円以内です。

レシピタイトル

『野菜でたっぷり元気！煮味噌きしめん！』

アピールポイント

- ①「愛知の郷土料理を子どもたちに伝える」②愛知県産の野菜の魅力を知ってもらう」を主なコンセプトとした。
- ①では三河地方の郷土料理である煮味噌を取り入れ、中に愛知県の特産品である名古屋コーチンと八丁味噌を使用した。
- ②では愛知県で生産量の高い大葉、れんこん、トマトを使用した。また子どもが野菜を食べやすいように、れんこんチップにしたり煮味噌をトッピングすることでトマトの酸味を軽減させたりした。

作り方

< 煮味噌 >

- ①キャベツ・大根・人参・蒟蒻は2cmの拍子木切り。
- ②油揚げ・名古屋コーチンは1cm角に切る。
- ③里芋は皮を剥いていちょう切り、大蒜は薄切り。水耕ねぎは小口切り。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、大蒜を入れ、香りが出た後、鶏肉・野菜類を炒め、出し汁・砂糖・八丁味噌を加える。
- ⑤煮立ったらアクを取り、汁気がなくなるまで煮る。

< スープ >

- ①トマトは湯むきし、皮・種をとっておく。さいの目に切る。
- ②鍋にコンソメスープ・トマト缶・トマトを入れ、火にかける。
- ③塩・胡椒で味を整える。

< 仕上げ >

- ①大葉は千切り。白ねぎは白髪に切り水にさらす。蓮根はスライスし、素揚げ。
- ②きしめんを茹でる。器にきしめん・スープ・煮味噌・白ねぎ・大葉・蓮根チップを盛り付ける。

	[5A食品コード]	[5A食品名]	[5A重量]	02.エネルギー	04.たんぱく質	06.脂質	16.食物繊維総量	20.カルシウム	21.マグネシウム	23.鉄	24.亜鉛	36.レチノール活性当量	43.ビタミンB1	44.ビタミンB2	52.ビタミンC	53.食塩相当量
	(入力列)		(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
きしめん	1039	うどん-ゆで	200	210	5.2	0.8	1.6	12	12	0.4	0.2	0	0.04	0.02	0	0.6
煮味噌	11224	若鶏・もも(皮なし)-生	45	57	8.6	2.3	0.0	2	11	0.3	0.8	7	0.05	0.09	1	0.1
	6134	大根・根(皮むき)-生	25	5	0.1	0.0	0.3	6	3	0.1	0.0	0	0.01	0.00	3	0.0
	6214	にんじん・根(皮むき)-生	25	9	0.2	0.0	0.6	7	2	0.1	0.1	173	0.02	0.02	2	0.0
	2010	さといも-生	25	15	0.4	0.0	0.6	3	5	0.1	0.1	0	0.02	0.01	2	0.0
	6061	キャベツ-生	15	3	0.2	0.0	0.3	6	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	6	0.0
	6228	こねぎ・葉-生	15	4	0.3	0.0	0.4	15	3	0.2	0.0	29	0.01	0.02	7	0.0
	2003	板こんにやく(精粉こんにやく)	15	1	0.0	0.0	0.3	6	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	17048	豆みそ	13	28	2.2	1.4	0.8	20	17	0.9	0.3	0	0.01	0.02	0	1.4
	4039	生揚げ	10	15	1.1	1.1	0.1	24	6	0.3	0.1	0	0.01	0.00	0	0.0
	17021	かつお・昆布だし	50	1	0.2	0.0	0.0	2	2	0.0	0.0	0	0.01	0.01	0	0.1
	14006	調合油	7.5	69	0.0	7.5	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	3004	車糖・三温糖	5	19	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	6223	にんにく・りん茎-生	2	3	0.1	0.0	0.1	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
	スープ	6184	トマト(ホール,食塩無添加)-缶	100	20	0.9	0.2	1.3	9	13	0.4	0.1	47	0.06	0.03	10
17026		洋風だし	100	6	1.3	0.0	0.0	5	6	0.1	0.1	0	0.02	0.05	0	0.5
6182		トマト-生	20	4	0.1	0.0	0.2	1	2	0.0	0.0	9	0.01	0.00	3	0.0
17012		食塩	0.7	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.7
17063		こしょう(黒・粉)	0.01	0	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
トッピング	6226	根深ねぎ・葉,軟白-生	15	5	0.2	0.0	0.4	5	2	0.0	0.0	1	0.01	0.01	2	0.0
	6318	れんこん・根茎-ゆで	10	7	0.1	0.0	0.2	2	1	0.0	0.0	0	0.01	0.00	2	0.0
	6095	しそ・葉-生	0.7	0	0.0	0.0	0.1	2	0	0.0	0.0	6	0.00	0.00	0	0.0
	14006	調合油	0.3	3	0.0	0.3	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0
		Σ合計(3-27)	699.21	483	21.2	13.8	7.3	127	87	3.0	1.9	272	0.28	0.27	37	3.4

特定原材料
・きしめん

特定原材料に準ずるもの21品目
・鶏肉