

北の都も温ったまる、すき焼き風煮



材料 **作りやすい分量（5人分）**
木綿豆腐 200 g
豚肉(肩ロース) 100 g
白菜 150 g
えのきたけ 50 g
しらたき 50 g
長ねぎ 50 g
三つ葉 10 g
★醤油 小さじ2
★みりん 小さじ1
★水 適量

一人あたりの栄養価

エネルギー： 85 kcal たんぱく質： 7.4g 脂質： 4.9g カルシウム： 64mg 塩分： 0.3g

作り方

1. 木綿豆腐は厚めの角切りにする。
2. 豚肉は1枚を4等分くらいに切る。
3. 白菜、しらたきはざく切り、えのきたけは2cm幅に切る。
4. 長ねぎは斜めに少し太めに切る。
5. 鍋に★の調味料を入れ沸騰させる。
2を入れ、火が通ったら、1と3も入れ煮る。
煮えてきたら4も加え、最後に2-3cm幅に切った三つ葉を加える。

たがもん美味もんソテー



材料 **作りやすい分量（5人分）**
春雨 15g
にんじん 50g
玉ねぎ 75g
にら 15g
もやし 100g
コーン缶 25g
★食塩 1g
★醤油 小さじ1と1/2
ごま油 小さじ1と1/2

一人あたりの栄養価

エネルギー： 41kcal たんぱく質： 0.9g 脂質： 1.6g カルシウム： 10mg 塩分： 0.4g

作り方

1. 春雨を沸騰したお湯に入れて戻し、水にさらして水気を切っておき、10cm程度に切る。
2. にんじんは3cmの千切り、玉ねぎは薄切り、にらは2cm程度に切る。コーンは水気を切っておく。
3. 鍋にごま油を熱し、にんじん、玉ねぎ、もやし、にら、コーンの順番で炒める。
4. 最後に春雨を入れて、★の調味料で味をつけたら完成。

多賀城人もびっくり!白菜ちゃんちゃん焼き

材料 **作りやすい分量（5人分）**
鮭切り身 50g×5切り身
酒 大さじ1と1/2
白菜 1枚
人参 1/3本
しめじ 1/8房
★多賀城味噌 大さじ1
★みりん 小さじ1
★砂糖 小さじ1
バター 5g
油 小さじ1

一人あたりの栄養価

エネルギー： 107kcal たんぱく質： 11.3g 脂質： 5.4g カルシウム： 20mg 塩分： 0.6g

作り方

1. 白菜はざく切り、にんじんは短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
2. フライパンに油をひき、野菜を入れその上に鮭をのせる。酒を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
3. ★の調味料を合わせる。
4. 鮭に火が通ったら、調味料をかけバターを入れる。
5. 全体をほぐすように混ぜたら完成。



材料 **作りやすい分量（5人分）**
小松菜 1/6束
もやし 1/2袋
にんじん 1/4本
しめじ 1/8房
コーン 30g
かつお節 小2パック
醤油 小さじ1

一人あたりの栄養価

エネルギー： 17kcal たんぱく質： 1.7g 脂質： 0.2g カルシウム： 22mg 塩分： 0.2g

作り方

1. 小松菜ともやしを3cm幅に切る。にんじんは薄くいちよう切りにする。しめじは石づきを取って2cm幅に切る。
2. 小松菜、もやし、にんじん、しめじ、コーンをゆで、ザルにあげて流水で冷やす。
3. 2を絞って水切り、ボウルに移したら、かつお節と醤油を入れて、よく混ぜ合わせ、器に盛る。



北の都の五色和え

多賀城古代米入リスコップメンチカツ



材料 **作りやすい分量（5人分）**
古代米ご飯（炊いたもの） 50g
豚ひき肉 150g
にんじん 1/4本
玉ねぎ 1/6個
かぼちゃ 一口大
卵 1個
★多賀城味噌 小さじ2
★醤油 小さじ1/2
★砂糖 小さじ1/2
パン粉 40g

一人あたりの栄養価

エネルギー： 131kcal たんぱく質： 8.0g 脂質： 6.4g カルシウム： 14mg 塩分： 0.5g

作り方

1. 古代米は、炊いて冷ましておく。
パン粉はフライパンで乾煎りしてきつね色にする。
2. にんじん、玉ねぎ、かぼちゃはみじん切りにする。耐熱皿に入れて、ラップして600Wで3分加熱し、粗熱をとって水気をしぼる。
3. ボウルに豚ひき肉、2と卵、★の調味料を入れ混ぜ合わせる。
4. オープン皿にクッキングシートを敷き、3を生地の空気を抜きながら敷き詰める。
5. 最後に、1のパン粉を振りまぶし、サラダ油をかけて180度で20-30分焼く。

多賀城ニラとレンコンのシャキシャキ炒め



材料 **作りやすい分量（5人分）**
豚ひき肉 50g
油 小さじ2
れんこん 150g
にら 1/4束
にんじん 1/3本
ごま油 小さじ1/2
★醤油 小さじ2
★砂糖 小さじ1

一人あたりの栄養価

エネルギー： 68kcal たんぱく質： 2.7g 脂質： 3.8g カルシウム： 14mg 塩分： 0.4g

作り方

1. にんじん、れんこんは、いちよう切りにする。にらは2cm幅に切る。
2. 油を熱し、豚ひき肉、にんじん、れんこんの順に炒める。★の調味料で味をつける。
3. にらを加え、サッと炒める。
4. ごま油で香りづけをして完成。

タガベジスープ



材料 **作りやすい分量（5人分）**
じゃがいも 中1個
にんじん 1/4本
大根 40g
キャベツ 40g
長ねぎ 5cm
コーン 40g
無塩バター 10g
ベーコン 25g
★コンソメ 2g
こしょう お好みで
水 適量

一人あたりの栄養価

エネルギー： 50kcal たんぱく質： 1.7g 脂質： 2.4g カルシウム： 11mg 塩分： 0.4g

作り方

1. じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらしておく。にんじん、大根はいちよう切り、キャベツは太めの千切り、長ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に無塩バターとベーコンを入れて炒める。
3. 2に火の通りにくい野菜から順番に加えて炒める。
4. 3に野菜がかぶるくらい水を入れて、野菜に火が通るまで煮る。
5. 4に★を加えて味付けし、ひと煮立ちしたら完成。

材料 **作りやすい分量（5人分）**
ほうれん草 1/3束
にんじん 1/4本
玉ねぎ 1/6個
なす 1/3個
トマト(カット缶) 1/4缶
チキンコンソメ 7.5g
水 750ml

一人あたりの栄養価

エネルギー： 14kcal たんぱく質： 0.6g 脂質： 0.2g カルシウム： 10mg 塩分： 0.9g

作り方

1. にんじん、玉ねぎ、なすを一口大に切る。ほうれん草も同様に切り、下茹でし水気を絞っておく。
2. 鍋に分量の水を入れ、1の野菜を煮る。火が通ったら、トマト缶とチキンコンソメを入れ味を調整する。
3. 器に盛り付け、上にほうれん草を飾り完成。



たがもんスープ

