

山鹿市産後リフレッシュ事業メニュー ～山鹿が詰まった希望飯～

【 揚げないユーリンチー 】

材料		1人分 (g)	5人分 (g)	下処理など	山鹿の特産品	作り方
鶏もも肉		55	275	余分な脂身を取る		① 鶏もも肉は皮を外しておく。 ② 水切りした豆腐と茹でて潰したさといもをボールなどで混ぜ合わせ、塩・こしょう・片栗粉を加えさらに混ぜる。 ③ ①に②を乗せて、片栗粉をまぶした網脂で包み込み、表面に片栗粉をまぶす。 ④ ①で外した皮をフライパンで両面焼く。カリカリになったら取り出し小さく切る。 ⑤ ③をフライパンで表面に焼き目がつくまで焼き、170℃のオーブンで5分加熱する。 ⑥ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、タレをかける。 ⑦ ⑥に④と糸とうがらし、小ねぎを乗せて完成。
豆腐（木綿）		50	250	水切り		
さといも		40	200	皮をむき茹でる (冷凍でも可)	★	
片栗粉		8	40			
塩		0.5	2.5			
こしょう		0.3	1.5			
網脂（あみあぶら）		30	150	（湯葉でも可）		
植物油		2	10			
タ レ	白ねぎ	10	50	みじん切り		
	おろししょうが	2	10			
	濃口しょうゆ	4	20			
	酢	3.5	17.5			
	砂糖	2	10			
	ごま油	3	15			
糸とうがらし		1	5			
小ねぎ		5	25	小口切り		

【 炊き込みご飯 】

材料		1人分 (g)	5人分 (g)	下処理など	山鹿の特産品	作り方
白米		80	400	水で洗う		① 干しいたけを戻す。 ② 干したけのこを戻す。戻ったら縦に八等分に切る。 ③ たけのことしいたけは米粒より大きいさいの目切りにする。 ④ 南関揚げは③と同じくらいの大きさに切るかちぎるかする。 ⑤ 米・調味料・しいたけの戻し汁・③④を炊飯器に入れ、炊く。
たけのこ		30	150	戻す	★	
干しいたけ		20	100	戻す	★	
南関あげ		5	25			
小ねぎ		5	25	小口切り		
調味料	みりん	9	45			
	料理酒	7.5	37.5			
	しょうゆ	9	45			
	砂糖	2.5	12.5			
	和風だし（顆粒）	1	5			
	水	45	225			
しいたけの戻し汁		40	200			

【 かぼちゃのミルクスープ 】

材料	1人分 (g)	5人分 (g)	下処理など	山鹿の特産品	作り方
かぼちゃ	70	350	種・所々の皮を 取り除く		① かぼちゃ・玉ねぎを1.5cm程度の角切りにする。 ② 鍋にバターを熱し、玉ねぎを軽く炒める。 ③ ②にかぼちゃ・コーン・水・コンソメを入れ、 沸騰したらフタをして煮立て、弱火で15分ほど 煮る。 ④ ③に牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調える。
玉ねぎ	30	150	皮をむく		
ホールコーン	15	75			
バター	3	15	玉ねぎの炒め用		
水	86	430			
コンソメ（顆粒）	3	15			
牛乳	90	450			
塩	0.5	2.5			
こしょう	0.2	1			

【 塩麴の海藻サラダ 】

材料		1人分 (g)	5人分 (g)	下処理など	山鹿の特産品	作り方
紫たまねぎ		5	25	スライス (普通の玉ねぎでも可)		① 海藻ミックスを戻す。 ② 人参は3mm程度の薄切りにし、茹でて粗熱を取り、好みの型で型抜きする。 ③ たまねぎを薄くスライス（辛みが強い場合、水にさらす）、きゅうりを千切り、サニーレタスを一口大に切る。 ④ ドレッシングを作る。 ⑤ ①②③を盛り付け、ドレッシングとかつお節をかける。
サニーレタス		10	50	一口大に切る		
きゅうり		10	50	千切り		
人参		10	50	下茹でし型抜き		
海藻ミックス（乾燥）		2	10	戻す		
ドレッシング	塩麴	7	35		★	
	酢	5	25			
	オリーブオイル	4	20			
	こしょう	0.1	0.5			
かつお節		0.5	2.5			

【 季節のフルーツヨーグルトケーキ 】

材料	1人分 (g)	5人分 (g)	下処理など	山鹿の特産品	作り方
ヨーグルト（無糖）	140	700	水切り		① ヨーグルトは冷蔵庫で水切りする。 ② ①と豆乳・砂糖・レモン汁・塩をよく混ぜる。 ③ 器に②といちごジャムを層になるよう順に重ねる。 ④ 仕上げにフルーツをのせる。
豆乳	10	50			
砂糖	2	10			
レモン汁	2	10			
塩	ひとつまみ (0.1g)	0.5			
いちごジャム	10	50			
季節のフルーツ	10	50	なんでも可	いちご・メロン・ 柑橘類など	