

ふるさと母ちゃんごはん～北海道～

広大な北の大地は、バラエティ豊かな食材の宝庫。それらを使ったご当地ならではの料理であふれています。今回は、北海道の母ちゃんたちが昔から愛情込めて作ってきた「ふるさとの味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。

北海道の代表的な料理を、野菜だけでなくきのこも加えて、一皿で栄養バランスの良いおかずにアレンジしました。手軽なフライパンでちゃちゃっと、ちゃんちゃん焼き。

1人分
302kcal 塩分2.2g

彩り野菜ときのこのちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

生鮭(切り身).....2切れ	みそ.....大さじ1と1/2
塩・こしょう.....少々	みりん.....大さじ1
キャベツ.....3枚(150g)	A 酒.....大さじ1
たまねぎ.....1/4個(50g)	にんにく(すりおろし).....小さじ1
にんじん.....1/3本(50g)	油.....大さじ1/2
ピーマン.....1個(30g)	バター.....10g
しめじ.....1/2パック(50g)	

作り方

- 1 鮭に塩・こしょうで下味をつける。キャベツはざく切りに、たまねぎはくし切りに、にんじんは短冊切りに、ピーマンは細切りにする。しめじは小房に分ける。Aの調味料を合わせておく。
- 2 油を熱したフライパンに、鮭を入れて両面焼く。一度取り出し、1の野菜をさっと炒める。全体に油が回ったらフライパンの中央をあけて鮭をのせ、Aを回しかけてふたをし、5分間蒸し焼きにする。
- 3 火を止め、2にバターをのせて余熱で溶かす。

作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- 2 じゃがいもを水で濡らしてラップでふんわり包み、電子レンジ(600W)で3分半加熱をする。濡れふきんを使って皮をむき、マッシャーでつぶす。
- 3 2に片栗粉を加えて手でよくこね合わせ、水を切ったひじきを加えて混ぜる。8等分にして1cm厚さの丸型に成形する。Aの調味料を合わせておく。
- 4 油を熱したフライパンに3のいももちを入れて焼く。両面にこんがりとし焼き色がついたら、Aを加えて煮からめる。

ひじきの甘辛いももち

1人分
214kcal 塩分0.9g

モチモチした食感と甘辛い味が、地元の子どもたちに大人気の一品です。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、美肌作りをサポートしてくれます。ひじきを加えて不足しがちな食物繊維もプラスしました。

材料(2人分・8個)

じゃがいも.....2個(200g)	
ひじき(乾燥).....大さじ1弱(2g)	
片栗粉.....大さじ4	
しょうゆ.....小さじ2	
みりん.....小さじ2	
A 酒.....小さじ2	
砂糖.....小さじ1	
油.....大さじ1	

