



ひろしまトンチキレモン



- レモンソースの材料はレシピ通りとする。
(レモン果汁またはレモンマーマレードを使用するものとする。)
- その他の材料と分量は自由とする。
(献立名を、豚肉のみは「ひろしまトントンレモン」、鶏肉のみは「ひろしまチキチキレモン」、魚肉では「ひろしまトットレモン」とする。)

材料	分量 (1人分)	切り方	作り方
豚肉	20g	2センチ角	<p>★ 肉を揚げる。</p> <p>① 豚肉・鶏肉に塩、こしょう、レモン果汁で下味をつける。</p> <p>【ポイント】 レモン果汁で肉の臭みをとる。酒でも可。</p> <p>② 米粉をまぶして油で揚げる。</p>
鶏肉	20g	2センチ角	
塩	0.1g		
こしょう	0.02g		
レモン果汁	1g		
米粉	4g		
揚げ油	4g		
たまねぎ	25g	1センチ角	<p>★ ソースを作る。</p> <p>③ Aの調味料をあわせる。</p> <p>【ポイント】 レモンマーマレードを使用する場合は、同量の砂糖と置き換え、レモン果汁は半量とする。</p>
にんじん	10g	いちょう切り	
干しいたけ	1g	もどして、スライス	
青ねぎ	5g	1.5センチ	
にんにく	0.2g	みじん切り	
しょうが	0.2g	みじん切り	
炒め油	0.5g		
レモンソース			<p>【ポイント】 干しいたけの戻し汁を使用してもよい。</p>
さとう	2.5g		
酒	1g		<p>★ 具を炒める。</p> <p>④ 鍋に油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。</p> <p>⑤ にんじん、たまねぎ、しいたけを加えて炒める。</p> <p>⑥ 火が通ったら、揚げた肉を加え、Aのソースを回し入れる。</p> <p>⑦ 最後にねぎを加え、レモン果汁を回し入れる。</p>
しょうゆ	1.5g		
A オイスターソース	1g		
ケチャップ	2g		
お好みソース	2g		
酢	1g		
レモン果汁	2g		

エネルギー	150 kcal
たんぱく質	9.3 g
塩分	0.8 g



トントンもみじのひろしまソース



- ひろしまソースの材料は、お好みソース、中みそ、レモン果汁を使用していればよい。
- その他の材料と分量は自由とする。ただし、肉類や魚類を用いて、ひろしまソースをからめたものとする。

材料	分量 (1人分)	切り方	作り方
豚もも肉 (もみじ豚)	40g	2cm角切り	① 豚肉は、食塩とこしょうで下味をつけて、米粉をまぶして揚げる。 【ポイント】 米粉が粘つき扱いにくいようなら、米粉とでん粉を半々にしてもよい。
食塩	0.2g		
こしょう	0.02g		
米粉	4g		
揚げ油	4g		
じゃがいも	20g	角切り	② じゃがいもは、切って水にさらし素揚げにする。
揚げ油	2g		
ひろしまソース			③ ひろしまソースを作る。 レモン果汁以外の調味料を煮立て、ねぎを入れて混ぜる。ソースの粗熱がとれたら、レモン果汁を入れる。
お好みソース	3g		
中みそ	1g		
ケチャップ	3g		
砂糖	0.5g		
清酒	1g		
レモン果汁	1g		④ ①と②に③のひろしまソースをからめ、青のり粉、魚粉をからめる。 【ポイント】 レモン果汁の香りを生かすためには、④の工程の最後に入れるとよい。
ねぎ	2g	小口切り	
青のり粉	0.1g		
魚粉	0.1g		



ひろしまあげ ♪ あげ ♪ ちくわ



- 2種類を揚げるができない場合、AとBのどちらか1種類でもよいこととする。
- 揚げ衣の条件は、次の通りとし、それ以外は自由とする。
(A青のり、お好みソースを使用するものとする。Bちりめん、人参を使用するものとする。)

材料	分量 (1人分)	切り方	作り方
Aちくわ	1/2 本		Aお好み揚げ
小麦粉	2		①小麦粉と米粉と青のりを混ぜる。
米粉	2		②①に水を加えて溶き、紅しょうが、お好みソースを入れ、衣を作る。
青のり	0.05		③ちくわに②をつけ、揚げる。
紅しょうが	0.7		
お好みソース	1		
水	6		
揚げ油	適量		
Bちくわ	1/2 本		Bちりめんもみじ揚げ
小麦粉	3		④小麦粉と米粉を混ぜる
米粉	3		⑤④に水を加えて溶き、人参、ちりめんいりこを混ぜ、衣を作る。
人参ペースト	5		⑥ちくわに⑤をつけ揚げる。
人参	2	みじん切り	
白ごま	0.5		
ちりめんいりこ	1		
水	6		
揚げ油			

調理のポイント

ちくわの穴の中に衣が入らないようにする。

調理のポイント

Bは、ちりめんが落ちないように、衣をかためにする。



まるごと広島ええじゃんカレーライス



- 広島県産の食材(牛肉・季節の野菜等)を3品以上使用する。
- 隠し味として、お好みソースとオイスターソースを入れる。

材料	分量 (1人分)	切り方	作り方
ごはん(精白米)	80 g		① 油を熱し、にんにくとしょうがを入れて、牛肉を炒めて赤ワインとオールスパイスを振り入れる。 ② たまねぎ、にんじんを加えて炒め、じゃがいもを加えてさらに炒め、水を入れて煮る。 ③ 材料が柔らかくなったら、隠し味の調味料 B とこんにゃくを入れてさらに煮込む。 ④ A でカレールーを作る。 【ポイント】 ・ブラウンルーを作る要領で、小麦粉とサラダ油を火にかけ、よくかき混ぜながら中火で加熱する。 ・ルーが茶色になったら、カレー粉を加えて混ぜる。(焦がさないように気をつける。) ・水を適宜加えてどろりとなるまで伸ばす。 ⑤ カレールーを加えて煮溶かし、パセリを入れ、仕上げにガラムマサラを振り入れる。 ⑥ 小いわしのから揚げを油で揚げ、盛り付ける
牛肉スライス	20 g		
赤ワイン	2 g		
オールスパイス	0.03 g		
じゃがいも	50 g	角切り	
たまねぎ	50 g	角切り	
にんじん	20 g	角切り	
パセリ	1 g	みじん切り	
板こんにゃく	10 g	1 cm角	
油	0.5 g		
にんにく	0.3 g	みじん切り	
しょうが	0.3 g	みじん切り	
小麦粉	4.5 g		
A サラダ油	4.5 g		
カレー粉	0.6 g		
お好みソース	3 g		
オイスターソース	1.5 g		
はちみつレモン	1 g		
B コンソメ	0.5 g		
トマトケチャップ	5 g		
ウスターソース	0.5 g		
塩	0.5 g		
ガラムマサラ	0.03 g		
水	80 g		
小いわしのから揚げ	15 g	(2尾)	
油	2 g		