



とちぎの
ヘルシーグルメ選手権

新たな郷土の食部門

しもつかれ風リゾット



渡邊さん・熊倉さん

宇都宮短期大学附属高等学校
(宇都宮市)

受賞コメント

受賞してとても嬉しいです。協力してくださった先生や親、友人に感謝します。ありがとうございました。郷土料理である「しもつかれ」を子どもから大人まで美味しく食べられるよう工夫しました。酒粕を入れず、米を使用しリゾットにしました。材料は県産を使用し、塩分控えめで野菜たっぷり、コンソメやトマトで旨味のあるリゾットに仕上げました。

栄養価 (1人分)

エネルギー : 495kcal

タンパク質 : 21.3g

脂質 : 10.1g

食塩相当量 : 1.3g

野菜の量 : 400g

県産食材

- ・トマト
- ・ほうれんそう
- ・たまねぎ
- ・大根 ・米
- ・牛乳 ・鶏肉

作り方

●しもつかれ風リゾット

しもつかれ風リゾット

【材料】(4人分)

○米…250g/大根…1/3本/にんじん…1/2本/鮭の切り身…1切れ/
たまねぎ…1個/ほうれんそう…2株/ささみ…2切れ/トマト…2個/
牛乳…360ml/チキンブイヨン…180ml/酒…100ml/粉チーズ…
適量/塩・こしょう…適量/パセリ…適量/バター…20g



【作り方】

- 1 大根・にんじんの皮をむき鬼おろしでおろす。
たまねぎをみじん切り、ほうれんそうは2cmくらいに切る。
トマトは種を取り角切り。ササミは1cm角に切る。
パセリはみじん切り。鮭は細かくほぐす。
- 2 鍋にバターを入れ、たまねぎとほうれんそうを入れ炒める。
しんなりしたら酒を入れアルコールを飛ばす。
アルコールが飛んだらご飯を入れる。
次に牛乳とブイヨンを入れる。
次にササミ、鮭、大根、にんじんを入れ、塩・こしょうで味を整え、
火を止めてトマトを入れ混ぜる。
- 3 皿に盛りつけて、粉チーズとパセリをちらし完成。

