



(ふりがな)	あいちのかおり
チーム名	あいちのかおり
構成メンバー	
調理師グループ	栄養士グループ
小川 唯加	阪本 楽衣
田口 瑞歩	前川 桃葉
細野 奈央	弥浦 麻衣

レシピタイトル	あいちの彩りライスコロケ
アピールポイント	“あいち”を感じる。あいち産のごはんと野菜を食べやすく、美味しく、美しく五感で味わって、食の面白さや興味を持ってもらうことがコンセプト。濃厚コーンスープと紅生姜の意外で絶妙な組み合わせ。成長期に必要なビタミン・ミネラルも豊富です。
使用した愛知県産の食材(応募条件に書かれているもの2つ以上。)	○豊橋市のとうもろこし ○豊橋市のうずら卵 ○岡崎市の八丁味噌 ○あいちのかおり米 ○碧南市の人参

材料 (2 人分)	
<b>&lt;ライスコロケ&gt;</b> ・あいちのかおり米 150g ・玉ねぎ 50g ・合いびき肉 50g ・味醂、酒 各 10ml ・八丁味噌 5g ・上白糖 5g ・とうもろこし 40g ・刻み海苔 2g ・うずら卵 2 個 ・海老 15g ・グリーンピース 10g ・モッツアレラチーズ 16g <b>&lt;かき揚げ&gt;</b> ・人参 30g ・紅生姜 10g ・パセリ 2g	<b>&lt;スープ&gt;</b> ・とうもろこし 150g ・玉ねぎ 50g ・牛乳 100ml ・生クリーム 16ml <b>&lt;仕上げ/共有食材&gt;</b> ・ブイヨン 1L ・バター 16g ・パン粉 30g ・強力粉 20g ・溶き卵 16g ・塩 1g、胡椒 適量 ・揚げ油(吸油量) 16g ・パルメザンチーズ 10g ・マイクロリーフ 10g ・カラータマト 2 個

作り方
① ライスコロケをつくる。玉葱のみじん切りと米をバターで炒め、ブイヨンを加えてリゾットにし、パルメザンチーズを加えて冷やし、3 等分に分ける。 ② 合いびき肉を炒めて調味料を加え、肉そぼろをつくる。 ③ とうもろこし、うずら卵、海老を茹でて、海老は刻む。 ④ 3 種類に分けた具材とリゾットを合わせてボール状にし衣をつけて油で揚げる。 具材 A: とうもろこし、刻み海苔、うずら卵 具材 B: とうもろこし、うずら炒り卵、海老、グリーンピース、モッツアレラチーズ 具材 C: とうもろこし、肉そぼろ、モッツアレラチーズ ⑤ スープをつくる。薄切りにした玉葱をバターで炒め、とうもろこし、ブイヨン、牛乳を加えて煮る。ミキサーでピューレにし、塩・胡椒で味を調え、生クリームを加える。 ⑥ かき揚げをつくる。適宜カットした、パセリ、紅生姜、茹でた人参、とうもろこし、強力粉を混ぜ合わせ油で揚げる。 ⑦ チーズせんべいをつくる。パルメザンチーズと強力粉を合わせ、フライパンで薄くカリッと焼く。 ⑧ 皿にスープ、ライスコロケを盛り、中央にカラータマト、マイクロリーフを添え、チーズせんべい、かき揚げを配置する。

2 人分の値段	708 円
※材料費は 2 人分で 2,000 円以内です。	

学校給食等の大量調理の場合には、コーンスープはソースとして添え、チーズせんべいはパルメザンチーズを振りかける。

レシピ 「あいちの彩りライスコロッケ」 栄養価

チーム名：あいちのかおり

食品名	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール活性当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維総量	亜鉛
	(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg
米(精白米・水稻)	75	269	4.6	0.7	0.0	4	17	0.6	0	0.06	0.02	0	0.4	1.1
たまねぎ-生	25	9	0.3	0.0	0.0	5	2	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.1
牛・ひき肉-生	12	33	2.1	2.5	0.0	1	2	0.3	2	0.01	0.02	0	0.0	0.6
豚・ひき肉-生	13	31	2.3	2.2	0.0	1	3	0.1	1	0.09	0.03	0	0.0	0.4
みりん・本みりん	5	12	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合成清酒	5	5	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆みそ	2.5	5	0.4	0.3	0.3	4	3	0.2	0	0.00	0.00	0	0.2	0.1
車糖・上白糖	2.5	10	0.0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
スイートコーン	20	18	0.7	0.3	0.0	1	7	0.2	1	0.03	0.02	2	0.6	0.2
あおのり-素干し	1	2	0.3	0.1	0.1	8	14	0.8	17	0.01	0.02	1	0.4	0.0
うずら卵・全卵-生	8	14	1.0	1.0	0.0	5	1	0.2	28	0.01	0.06	0	0.0	0.1
しばえび-生	7.5	6	1.4	0.0	0.0	4	2	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
グリーンピース-生	5	5	0.3	0.0	0.0	1	2	0.1	2	0.02	0.01	1	0.4	0.1
モツァレラチーズ	8	22	1.5	1.6	0.0	26	1	0.0	0	0.00	0.02	0	0.0	0.2
にんじん・生	15	5	0.1	0.0	0.0	4	1	0.0	104	0.01	0.01	1	0.4	0.0
しょうが-酢漬	5	1	0.0	0.0	0.4	3	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0
パセリ・葉-生	1	0	0.0	0.0	0.0	3	0	0.1	6	0.00	0.00	1	0.1	0.0
スイートコーン(缶詰,粒)	75	62	1.7	0.4	0.4	2	10	0.3	4	0.02	0.04	2	2.5	0.5
たまねぎ-生	25	9	0.3	0.0	0.0	5	2	0.1	0	0.01	0.00	2	0.4	0.1
普通牛乳	50	34	1.7	1.9	0.1	55	5	0.0	19	0.02	0.08	1	0.0	0.2
クリーム(乳脂肪)	8	35	0.2	3.6	0.0	5	0	0.0	31	0.00	0.01	0	0.0	0.0
固形ブイヨン	1	2	0.1	0.0	0.4	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
有塩バター	8	60	0.0	6.5	0.2	1	0	0.0	42	0.00	0.00	0	0.0	0.0
パン粉-生	15	42	1.7	0.8	0.1	4	4	0.2	0	0.02	0.00	0	0.5	0.1
強力粉(1等)	10	37	1.2	0.2	0.0	2	2	0.1	0	0.01	0.00	0	0.3	0.1
鶏卵・全卵-生	8	12	1.0	0.8	0.0	4	1	0.1	12	0.00	0.03	0	0.0	0.1
食塩	0.5	0	0.0	0.0	0.5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
綿実油	8	74	0.0	8.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
ナチュラルチーズ・パルメザン	5	24	2.2	1.5	0.2	65	3	0.0	12	0.00	0.03	0	0.0	0.4
リーフレタス・葉-生	5	1	0.1	0.0	0.0	3	1	0.1	10	0.01	0.01	1	0.1	0.0
ミニトマト-生	20	6	0.2	0.0	0.0	2	3	0.1	16	0.01	0.01	6	0.3	0.0
栄養価 合計	449	843	25.2	32.6	2.7	217	88	3.7	306	0.36	0.42	19	6.8	4.3

エネルギー産生栄養素バランス(%) たん白質12.0%、脂質34.8%、炭水化物53.2%

アレルギー食品 表示義務7食品 赤色

アレルギー食品 表示推奨21食品 黄色