

# 調理のプロが勧めるお客様に出さない“美味しい” “まかない食”

## 油揚げの包み焼

〈栄養価〉エネルギー288kcal

熱海玉の湯ホテル(佐藤 守さん)



### 材料 (2人分)

油揚げ	2枚
ほうれん草	1/4把
もやし	30g
パプリカ(赤)	1/2個
ベーコン	1枚
塩、こしょう	少々
卵	2個
塩、こしょう	少々
バター	1かけ
しょうゆ	少々

### 作り方

- ①卵はボウルに割り入れてほぐし、塩、こしょうをして炒り卵にします。
- ②パプリカは細切りに、ほうれん草は下茹でをして3～4cm幅に切っておきます。ベーコンは1cm幅に切っておきます。
- ③もやし、ほうれん草、パプリカ、ベーコンをバターで炒め塩、こしょうで味を調えます。
- ④油揚げは油抜きをし、たて半分に切り、中を広げます。
- ⑤④に①と③を詰め、爪楊枝でとめます。
- ⑥テフロンフライパンに油を引かず、両面きつね色に焼きます。仕上げにしょうゆを軽く塗ります。

## 熱海の幸むすび

〈栄養価〉エネルギー455kcal

ホテル貫一(秋森 孝嘉さん)



### 材料 (4人分)

<b>【魚バーグ】</b>		<b>【幸むすび:8個分】</b>	
鱈	4尾	十穀米	
はんぺん(小)	1/2枚	白米	2合
おから煮	50g	十穀米	40g
(にんじん・ひじき等)		食塩	少々
卵	1個	魚バーグ	8個
葉ねぎ	少々	生わかめ	適宜
しょうゆ	適宜		
(たれ)			
しょうゆ	大さじ4		
みりん	大さじ2		
酒	大さじ1		
砂糖	大さじ2		

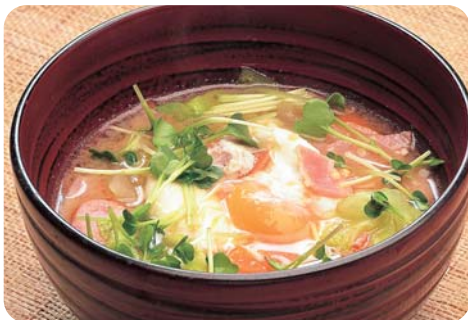
### 作り方

- 【魚バーグ】**  
①鱈は三枚におろしてたたきにします。おから煮、はんぺん、卵、小口切りした葉ねぎをよく混ぜ合わせ8等分にします。
- ②フライパンを熱し油を引き両面きつね色に焼き、フタをして蒸し焼きにします。焼きあがったら、たれをからめて出来上がり。
- 【幸むすび】**  
①白米の1割の十穀米を入れ炊飯します。  
②魚バーグを具にしてむすび、わかめで巻きます。

## 食べる味噌汁

〈栄養価〉エネルギー264kcal

ホテルニューアカオ(松野 敦さん)



### 材料 (2人分)

大根	50g
にんじん	1/4本
レタス	2枚
貝割れ	1/4パック
ソーセージ	3本
ベーコン	2枚
卵	2個
だし汁	3カップ
味噌	30g

### 作り方

- ①大根、にんじんは、薄切りのいちょう切りにします。ベーコンは2cm幅に切り、ウインナーは一口大の大きさに切ります。貝割れは、長さ半分に切り、レタスは一口大にちぎります。
- ②鍋にだし汁を沸かし、大根、にんじんを入れやわらかくなるまで煮て、味噌を入れます。
- ③ベーコン、ソーセージ、レタスを入れ、再度味をみて調え、卵を割り入れます。盛り付けをして貝割れをちらし出来上がり。



### 編集後記

市がはじめて作成したオリジナルのレシピ集ができました。熱海の子どもたちが、栄養バランスのよい朝食を食べて元気に登校をすることを切に願い、学校の栄養士、保育園の栄養士、保健センターの栄養士が知恵をしばった傑作です。お母さんが作ってもよし！子どもたちがチャレンジしてもよし！朝が楽しくなるような簡単レシピも載っています。「作ってみよう！」「美味しかったよ！」「こんな風に作ったらもっと美味しかったよ」なんて、感想がありましたら、是非声をかけてくださいね。

編集スタッフ一同