



いわしのそぼろ卵焼き

材料 (1人分)

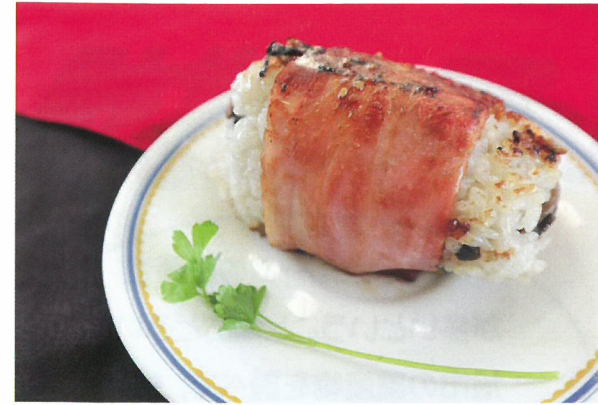
- ・旭いわしのつみれ・・・3個
- ・旭マッシュルーム・・・1/2個
- ・旭玉ねぎ・・・1/4個
- ・卵・・・1.5個
- ・しょう油・・・大さじ1/2
- ・みりん・・・大さじ1/2
- ・和風だし・・・大さじ1/2
- ・油・・・少々

作り方

1. 材料をすべてみじん切りにし、調味料を入れてフライパンでいためる。
2. いためた具を皿に出して、卵をボウルでとく。
3. 卵焼き器に油を引き、卵を流す。固まってきたら具材を入れて巻いていく。
4. 「3」の工程を3回くり返して完成。

おすすめポイント

- ★卵と卵の間にいわしと野菜が入っていて、とても食べごたえがあります。
- ★いわしのつみれと卵の組み合わせがよく、お弁当のおかずとしても合います。



旭の肉巻おにぎり

材料 (1人分)

- ・旭ベーコン・・・1枚
- ・旭白米・・・80g
- ・旭マッシュルーム・・・1個
- ・焼き肉のたれ・・・適量
- ・塩・・・適量



作り方

1. マッシュルームをうすく切る。
2. マッシュルームといっしょに、塩を少々入れて白米をたく。
3. ベーコンを焼く。こげ目がついてきたら焼き肉のたれをかけ、味付けする。
4. 「2」のたきこみご飯を俵形ににぎる。
5. 「3」のベーコンをおにぎりに巻く。

おすすめポイント

- ・ベーコンを巻くときに折ったパスタをさして巻いています。
- ・味付けを焼き肉のたれにしているので簡単でおいしいです。
- ・食べやすい俵型です！



あっ！水ぎょうざ！

材料 (1人分)

【ぎょうざ】

- ・旭いわしのつみれ・・・75g
- ・旭マッシュルーム・・・少々
- ・旭ネギのみじん切り・・・大さじ1
- ・ぎょうざの皮・・・5枚
- ・ごま油・・・小さじ1弱
- ・片くり粉・・・小さじ1強
- ・しょうゆ・こしょう・塩・・・各少々

【たれ】

- ・旭ネギのみじん切り・・・大さじ1弱
- ・酢・・・大さじ1/2
- ・しょうゆ・・・小さじ1強
- ・砂糖・・・少々
- ・しょうが絞り汁・・・少々

作り方

1. ボールにぎょうざの具の材料を入れ、ねばりが出るまで混ぜる。
2. 皮に水とき片栗粉をぬり、具を包んで形を整える。
3. なべに湯をわかし強火のままゆでる。
4. ぎょうざが浮いてきたら、弱火で2～3分ゆでる。
5. ざるに取り、水を切って水ぎょうざの完成。
6. たれの材料をよく混ぜて、水ぎょうざにそえる。

おすすめポイント

- ・タシのかくし味に「ウスターソース」を入れると、おいしさが増します。
- ・ぎょうざの具を、お肉のかわりにいわしのつみれにしたことで、ヘルシーですが食べごたえがあります。
- ・たれをかけることによって、ねぎが苦手な人でもおいしく食べることができます。



旭市のみのりたっぷりパリパリピザ

材料 (1人分)

- ・旭トマト・・・1/8個
- ・旭スイートコーン・・・適量
- ・ギョウザの皮・・・1枚
- ・ピザ用チーズ・・・適量
- ・サラミ・・・1切れ
- ・ピザ用ソース・・・適量

作り方

1. ギョウザの皮にピザ用ソースをぬる。
2. ピザ用チーズをのせる。
3. 角切りにしたトマトと短冊切りにしたサラミ、スイートコーンをのせる。
4. 油を引いたフライパンの上で、ふたをして焼く。
5. ギョウザの皮のはしが丸まってきたら完成。

おすすめポイント

- ・ギョウザの皮がパリパリしているところです。
- ・旭市の農産物でいろいろを良くしたところです。
- ・具材たっぷり食べごたえがあるところです。