



イチゴのホットケーキ ～メロンときゅうりのゼリーのせ～

- ＜材料＞ 1人分
- 旭メロン…50g
 - 旭きゅうり…40g
 - 旭イチゴ…6個
 - はちみつ…30g
 - 砂糖…2g
 - ゼラチン…2g
 - 卵…1/2個
 - ホットケーキミックス…65g
 - 牛乳…2mL
 - イチゴチョコペン…1本(お好みで)

＜作り方＞

- メロンと、きゅうり20gをミキサーに入れ、ピューレ状にする。
- ピューレ状にしたものに、はちみつと砂糖を入れ、煮る。
- 「2」で作ったものに、ゼラチンを入れる。
- タッパーなどに入れ、冷蔵庫で固める。メロンとキュウリのゼリー完成！
- ホットケーキミックスに、いちご4個と、きゅうり20gと、卵、牛乳をボウルに入れ混ぜる。
- フライパンで焼く。イチゴのホットケーキ完成！
- ホットケーキに固まった「4」と残りのイチゴをのせる。
- イチゴチョコペンでお皿をかざるとステキ！ 完成！

＜おすすめポイント！＞

- ♪ホットケーキに旭市産のイチゴを混ぜてモチモチにしています。ほのかにイチゴのかがりかして食欲がそそられます！
- ♪「ふつう合わないよね！」と思うメロンときゅうりを合わせて、フルフルなゼリーを作りました。はちみつとの相性もよく、きゅうりが苦手な考案者もおいしく食べられました。
- ♪モチモチのホットケーキとフルフルなゼリーがマッチしていておいしいです。ぜひ、試してみてください！



チャーシューどん ～旭市産四種の野菜をそえて～

材料 (1人前)

- 旭豚チャーシュー…100g
- 旭小松菜…1本
- 旭米…75g
- 旭マッシュルーム…1個
- 旭にんじん…21g
- 白ごま…少々
- すり下ろしニンニク…少々
- 砂糖…小さじ2
- サラダ油…小さじ2
- しょう油…小さじ3
- 小ネギ…少々
- 刻みのり…少々
- 料理酒…少々

作り方

- 材料を刻む
 - 人参…千切り
 - 小松菜…3cm
 - マッシュルーム…うす切り
 - チャーシュー…うす切り
- たれを作る
 - しょう油、砂糖、料理酒、すりおろしニンニクを全てまぜる。
- いためる
 - マッシュルーム、チャーシューをいため、たれで煮つめる。
- 盛りつける
 - ごはんをよそい、小ネギをのせる。
 - 野菜やチャーシューをのせ白ごまと刻みのりをのせる。

おすすめポイント

- ★旭市産の食材をたくさん入れて作りました。どの食材もとってもおいしいです！！
- ★いろいろがよく、チャーシューと野菜とごはんがよく合っ、食欲もアップします！
- ★旭産のチャーシューが、とってもやわらかくて食べた人からも大好評でした！
- ★子どもから大人まで、たくさんの方が好きそうな料理を考えました！ぜひ作ってください。



旭特産物おいな

- ＜材料＞ 1人分2個
- 旭落花生…4つぶ
 - 旭しらす…6g
 - 旭トマト…1/2個
 - 旭米…1/2合
 - 味付き油あげ…1枚
 - しそ…1枚
 - 寿司酢(液体でも粉でもどちらでもよい)…適量

おすすめポイント

- ・ご飯の中に落花生としらすを混ぜると、とてもいい食感になり、食べた時に落花生としらすの味が口の中に広がってきて、とてもおいしいです！
- ・おいなさんの上に刻んだしそをのせたことで、さっぱりしたかおりと味になります！
- ・おいなさんのまわりに刻んだトマトをのせると、とても色合いがよく、見た目がきれいになります！
- ・おいなさんの中に入っている落花生をかむ時の食感をぜひお楽しみください！

＜作り方＞

- 米に、からを取った落花生を入れてたく。うすい皮はお好みでむいてもOK！
- ご飯に寿司酢としらすを加えて混ぜる。
- 味付き油あげに「2」を入れる。
- お皿にもりつけ、いろいろに細かく刻んだしそと、トマトをのせる。

マッシュルームとペンネのパスタ



材料 (1人分)

- 旭たまねぎ…1/7個
- 旭にんじん…1/7個
- 旭マッシュルーム…1個
- 旭トマト…1/4個
- ベーコン…2枚
- ペンネ…30g
- オリーブオイル…大さじ1
- ケチャップ…30g
- 砂糖…少々
- コンソメ…少々
- 粉チーズ…お好み
- バター…10g
- スパゲッティ…40g

作り方

- たまねぎ、にんじん(みじん切り)、マッシュルーム、ベーコン(うす切り)をバターでいためる。
- トマト、ケチャップ、砂糖、コンソメスープを「1」に入れる。
- パスタをゆでる。
※オリーブオイルを入れる。
- ゆで上がったパスタの上に、「2」をかけて、完成！！

おすすめポイント

- 2種類のパスタを使っているので、食感も楽しみながら、食べることができます。
- マッシュルームやベーコンを入れたトマトソースがとってもおいしいです。
- 旭市のみいよくをたくさんつめこんだ一品です！