

白菜の煮びたし

材 料(4人分)	1人分 エネルギー 21Kcal、塩分 0.5g		
白菜	140g	砂糖	小さじ2
にんじん	40g	しょうゆ	小さじ2
切り干し大根	5g(乾)	だし汁	100ml

作 り 方

切り干し大根は水で素早くもみ洗いしてよく絞る。
水に15分浸けて戻す。

水戻しした をよく絞り、食べやすい長さに切り分ける。

白菜は短冊切り、にんじんはせん切りにする。

人参はラップで包んで500wで1分加熱する。

だし汁に調味料、切り干し大根、にんじんを入れて煮る。

1分後くらいに白菜を加えて、柔らかくなるまで煮る。



「食育の日」レシピのバックナンバーは町のホームページに掲載されています！

れんこんとはんぺんのもっちり焼き

材 料(4人分)	1人分 エネルギー 77Kcal、塩分 0.3g		
はんぺん	1枚弱(70g)	片栗粉	大さじ3
れんこん	中1個(100g)	油	小さじ1
冷凍コーン	20g		

作 り 方

ポリ袋によく洗って皮を剥いたれんこんを半分すりおろし、残り半分はみじん切りにする。

にちぎったはんぺん、片栗粉、冷凍コーンを加えてよく揉みながら混ぜ合わせる。

袋から混ぜ合わせた具材を取り出し、8等分して丸める。ハンバーグの要領で少し潰して形作る。フライパンに油を熱し、両面焼き色が付くまで焼いたら出来上がり。

