

ピーマンと芽ひじきの炒め物

材料4人分

1人あたりエネルギー62kcal 塩分 0.7g

- ・ピーマン...4個(160g)
- ・芽ひじき(乾)...15g
- ・ベーコン...薄切り2枚
- ・サラダ油.....大さじ1/2
- ・にんにくチューブ...5g
- ・しょうゆ.....大さじ1/2

作り方

ひじきは水で戻して水気を切っておく。

ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り、縦に細切り、ベーコンも5mm幅の細切りにする。

鍋に湯を沸かし、ピーマンを熱湯にさっとくぐらせたらずらにあける。キッチンペーパーで水気を切っておく。フライパンににんにくを入れて中火で熱する。にんにくの香りが出てきたら、ベーコン、ひじきの順に炒める。

のピーマンを戻し入れてさっと炒めたら、仕上げにしょうゆを回し入れて出来上がり。



旬野菜のケーキ・サレ

材料4人分

1人あたりエネルギー129kcal 塩分 0.5g

- ・いんげん.....20g
- ・冷凍コーン...15g
- ・ベビーチーズ...1個
- ・ホットケーキミックス...100g
- ・卵.....1個
- ・牛乳.....80cc

作り方

オーブンを180度に予熱しておく。

鍋に湯を沸かし、いんげんとコーンを2分位ゆでる。いんげんは小口切りにし、コーンと一緒にキッチンペーパーで水気をふき取る。チーズは1cm角に切る。ボウルに の材料を入れてよく混ぜる。

に を加えて軽く混ぜる。

型に の生地を流し込み、オーブンで35分焼く。竹串を刺して、生地が付かなければ出来上がり。

写真はマフィン型を使用して焼いています。

昨年以前の「食育の日」のレシピは町のホームページに掲載されています！

