

ふろふきかぶ

材 料(4人分)	1人分 エネルギー 23Kcal、塩分 0.6g
かぶ.....140 g	みそ.....大さじ 1
だし用昆布... 5 cm角	砂糖.....小さじ 2
昆布だし汁...大さじ 2	酒.....小さじ 1

作 り 方

かぶはよく洗って、皮を剥き、食べやすい大きさに切り分ける。

鍋にだし用昆布とかぶを入れ、かぶるくらいの水を入れたら火にかける。

中火で10分くらい茹でる。

小鍋に の調味料を入れ、弱火で温めながら混ぜ合わせる。

かぶをザルにあけ、皿に盛り付ける。上から のたれをかけて出来上がり。

お子さんが食べやすい固さになるようにゆで時間は調整してください。



「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！

にんじんのガレット

材 料(4人分)	1人分 エネルギー 26Kcal、塩分 0.3g
にんじん..... 1本	片栗粉.....大さじ 1
バター.....5 g	塩.....ひとつまみ

作 り 方

にんじんはよく洗い、皮を剥いたらせん切りにする。

ボウルににんじんと片栗粉、塩、を入れてよくかき混ぜる。

フライパンにバター入れて中火で熱し、 を広げて1分半焼く。

表面が固まったら、裏返して反対側も1分半焼く。両面固まったら、食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付けて出来上がり。

