

春キャベツのスティック春巻き

- 材料(4個分) 2個でエネルギー 97Kcal、塩分 0.4g
- ・キャベツ... 1枚(50g)
 - ・春巻きの皮... 1枚
 - ・しいたけ... 1個
 - ・サラダ油... 小さじ1
 - みそ... 小さじ1
 - ・小麦粉... 適量
 - みりん... 小さじ1
 - ・水... 適量

作り方

キャベツは太めの千切り、しいたけは薄くスライスする。

を混ぜ合わせる。

フライパンにサラダ油を熱して、キャベツとしいたけがしんなりするまで炒める。

を加えて味をからめる。

春巻きの皮を1/4に切って、スティック状に包む。

ホットプレートかフライパンにクッキングシートを敷いてきつね色に焼き色がつくまで焼く。



新じゃがいものきんぴら

- 材料(大人2人、子供1人分) 子供1人分の栄養価
エネルギー 41 Kcal、塩分 0.2g
- ・じゃがいも... 1個
 - ・アスパラガス... 2本
 - ・サラダ油... 小さじ1
 - しょうゆ... 小さじ2
 - さとう... 小さじ1

作り方

じゃがいもは皮を剥いて拍子木切りにし、水にさらしておく。アスパラガスはじゃがいもと同じくらいの長さに切る。

じゃがいもを耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱する。アスパラガスもじゃがいもとは別に30秒電子レンジで加熱する。

の調味料を合わせておく。

フライパンにサラダ油を熱して、じゃがいもを炒め、やわらかくなったら、アスパラガスを加える。火を弱めて を加え、味をからめてできあがり。

昨年までの「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！

