

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 | 140 g | 砂糖 | 小さじ2 |
| にんじん | 40 g | しょうゆ | 小さじ2 |
| 切り干し大根 | 5 g(乾) | だし汁 | 100 ml |

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(70 g) | 片栗粉 | 大さじ3 |
| れんこん | 中1個(100 g) | 油 | 小さじ1 |
| 冷凍コーン | 20 g | | |

作り方

ポリ袋によく洗って皮を剥いたれんこんを半分ずりおろし、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。

