

新じゃがの青のりサラダ

材料4人分 1人あたりエネルギー23kcal、塩分0.2g

- ・新じゃがいも... 100g (中1個)
- めんつゆ.....小さじ1
- オリーブ油.....小さじ1/4
- 青のり.....小さじ1

作り方

鍋に湯を沸かしておく。じゃがいもは皮を剥いてせん切りにする。

じゃがいもを熱湯で1分半茹でて、ザルにあげて冷ます。

じゃがいもの粗熱がとれたらボウルに移し、調味料でよく和えて出来上がり。



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！



アスパラと新たまねぎのチーズせんべい

材料(春巻きの皮1枚分) 1枚あたりエネルギー33kcal、塩分0.2g

- ・新たまねぎ.....20g
- ・アスパラガス.....1本
- ・ピザ用チーズ...25g
- ・春巻きの皮.....1枚

試食は1組に春巻きの皮1/4枚分です。

作り方

玉ねぎは皮を剥いてスライスする。アスパラガスは固い部分はピーラーで皮を剥き、斜めに薄切りにする。耐熱容器に入れて電子レンジで1分加熱する。

フライパンに4等分に切った春巻きの皮をおき、具材を並べる。さらに上からチーズを振りかける。

中火で焼いて春巻きの皮に焼き色が付いたら裏返してチーズ面も焼く。

具材と春巻きの皮がくっつくようにフライ返しで軽く押しつける。

両面パリパリに焼けたら皿に取り、調理ばさみで食べやすい大きさに切り分けて出来上がり。

裏返さず春巻きの皮の面だけ焼いたり、トースターで焼いたりすると皮はパリパリ、チーズはトロっと溶け、違う食感が楽しめます！

大人の方は黒こしょうを振って、おつまみにしても美味しいですよ。