

★なすのだし照り焼き★

材料4人分

1人あたりエネルギー58kcal 塩分0.6g

- ・なす…中4本(約240g)
- ・片栗粉…大さじ1(9g)
- ・サラダ油…大さじ1(12g)
- ・だし汁…50cc(1/4カップ)
- ・みりん…小さじ2(12g)
- ・醤油…小さじ2(12g)

★作り方★

- ① なすはヘタを除き、皮をむいたら7～8mm程度の輪切りにする。※大人用は、皮を残してもOK。
- ② ビニール袋に、水気を拭いた①と片栗粉を入れ、袋を振ってなすに片栗粉を薄くまぶす。
- ③ だし汁・みりん・醤油を合わせておく。
- ④ フライパンに半量の油(大さじ1/2; 6g)を温め、②を並べて中火で3分焼く。(蓋をする)
- ⑤ なすを返して残りの油を追加しながら約2分焼いたら、火を弱めてから、③を加えてナスに絡める。
- ⑥ 途中でなすを返しながらか水分が無くなるまで加熱したら、火を止め盛り付ける。



★トマトの冷製和風スープ仕立て★

材料4人分

1人あたりエネルギー29kcal 塩分0.4g

- ・中玉トマト★…5～6個(約240g)
- ★今回は直径3cm程度のトマトを使用
- ・オクラ…6本(約40g)
- ・花かつお…10g
- ・水…250cc
- ・味噌…小さじ2(12g)

★作り方★

【だしをとる】

多めに作り、左記の料理や翌日の汁物・煮物等に使用して下さい。花かつおは水の2～4%が目安。

分量の水を小鍋に沸かし、沸騰したら花かつおを入れて火を止める。1～2分置いたらザルでこす。※又は、花かつおをだしパックに入れてから使用するとザルは不要になります。

- ① トマトは4～6等分に切り、皮をむく。※この後の行程で、皮がめくれてくるため、その時に皮を取り除いてもいいです。
※酸味が苦手なお子さんは、普通サイズのトマトを使い、種部分を取り除いてから汁に入れると、酸味が和らぎ食べやすくなります。
- ② オクラは軽く茹でたら薄く輪切りにして冷やしておく。
- ③ 鍋にだし汁240ccを測り入れ、温めながら味噌を溶き加える。①のトマトを加え、みそ汁がひと煮立ちしたら火を止める。※この時にトマトの皮を取り除いてもOK
- ④ 鍋より一回り大きいボウル等に水を張り、鍋を入れて粗熱をとる。(1～2回水を入れ替えると早く冷ませます。)
- ⑤ ④をボウルやビニール袋などに移し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に②(オクラ)を盛り、
⑤(トマト入り味噌汁)を注ぐ。



バックナンバーは町のホームページ参照!

