

★焼きパプリカのお浸し★

材料4人分

1人あたりエネルギー36kcal 塩分 0.5g

- ・パプリカ(赤)・・・1個(正味140g) ★醤油・・・小さじ2(6g)
- ・玉ねぎ・・・1個(正味200g) ★みりん・・・小さじ2(6g)

★作り方★

- ① パプリカは縦半分に切りヘタと種を除き、魚焼きグリルやトースターで皮全体が焦げるまで焼く(12～15分程度)。
- ② 玉ねぎは縦四等分にしたら、繊維を切るように3～5mm幅の細切りにし、沸騰湯で柔らかく茹でる。
※耐熱皿に並べラップをかけ、電子レンジ500Wで7～8分加熱してもOK。
- ③ ①のパプリカは、粗熱がとれたら焦げた皮をとる。軽く水気を拭き、縦の長さは半分で3～5mm幅の細切りにする。
※焦がしたパプリカは、水の中や流水で皮をむいてもOK。
- ④ ②と③を★の調味料で和え、5～10分味をなじませる。
※好みでかつお節やすり胡麻で風味を加えたり、大人は七味等を振ってもOK。

☆きゅうりの甘酢漬け赤しそ風味☆

材料4人分

1人あたりエネルギー15kcal 塩分 0.1g

- ・きゅうり・・・1本(約100g) ☆酢・・・大さじ2(30cc)
- ☆ゆかり[®]・・・小さじ1/4程度(0.5g) ☆砂糖・・・大さじ1(9g)

★作り方★

- ① 洗ったきゅうりの両端を切り落とし、縦に四つ割り、長さは3～4等分に切る。
- ② ☆の調味料を合わせ、①を数時間漬ける。

バックナンバーは町のホームページ参照!



★いんげんの玉ねぎドレッシングサラダ★

材料4人分

1人あたりエネルギー30kcal 塩分 0.3g

- ・いんげん・・・15～20本(約80g) ☆醤油・・・小さじ1.5(9g)
- ・もやし・・・1/2袋(約120g) ☆酢・・・小さじ1(5g)
- ・玉ねぎ・・・約1/4個(50g) ☆砂糖・・・小さじ1(3g)
- ・サラダ油・・・小さじ1(4g) ☆片栗粉・・・小さじ1(3g)

★作り方★

- ① いんげんはヘタと筋を除き、斜め切りにする。もやしは芽の部分とひげ根を除き、沸騰湯で2分程度茹でる。
※もやしの下処理はお子さんにお手伝いしてもらっても良いでしょう。
- ② ①はザルにあけ、粗熱がとれたら水気を絞る。
- ③ 玉ねぎは生のまますりおろし、☆の調味料4点と共に耐熱容器に入れてよく混ぜる。
- ④ ③を電子レンジ500Wで1分程度(750Wで45秒、1000Wで30秒)加熱し、よくかき混ぜる。再度10秒程加熱し、よくかき混ぜ、全体にとろみがついたら粗熱をとり、分量のサラダ油を加えて更によく混ぜる。
- ⑤ ②の茹で野菜を皿に盛り、④をかけたら完成。

