

～旬の野菜レシピ～

★玉ねぎの海苔チヂミ★

材料4人分

1人あたりエネルギー89kcal 塩分 0.4g

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ・玉ねぎ・・・150g(中 1 個程度) | ・板海苔・・・2枚(4g 位) |
| ・小麦粉・・・大さじ5 (45g) | ・サラダ油・・・小さじ2(8g) |
| ・片栗粉・・・大さじ1 (9g) | ★醤油・・・小さじ 1.5(9g) |
| ・水・・・大さじ5 (75g) | ★みりん風調味料・・・小さじ2(12g) |

★作り方★

- ① 玉ねぎは根元と皮を除き、縦半分に切り、長さが半分になるよう横半分にも切り目を入れてから縦に薄切りにする。
- ② ボウルに小麦粉・片栗粉・水(大さじ5)を入れて軽く混ぜ、①を加え、板海苔を手で細かくちぎり入れ、再度混ぜる。
- ③ フライパンを加熱し油を広げて温めたら、②を 1/4 ずつ丸く広げて置き、蓋をして中火で 3 分程度焼く。
- ④ 蓋を外して生地をひっくり返し、3～4 分程度焼き、皿に取り出し粗熱をとる。食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ ④のフライパンに★の調味料 2 点を入れて余熱でサッと加熱し、軽くとろみがついたら、器に盛りつけた生地に塗る。



★じゃが芋とピーマンのごま味噌煮★

材料4人分

1人あたりエネルギー69kcal 塩分 0.6g

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ・じゃが芋・・・200g(2 個程度) | ☆みそ・・・小さじ 2(12g) |
| ・ピーマン・・・40g(2 個程度) | ☆砂糖・・・大さじ 1 (9g) |
| ・和風顆粒だし・・・1/4 本(2g) | ☆酒・・・大さじ 1 (15g) |
| ☆白すりごま・・・大さじ 1 (6g) | ☆ごま油・・・小さじ 1 (4g) |

★作り方★

- ① じゃが芋は皮をむき、1.5cm 角に切り水にさらす。
- ② ピーマンは縦半分に切り種を除き、長さ 2cm 位の細切りにする。沸騰湯で 1～2 分茹でる。
※耐熱容器に入れひたひたの水を加えてレンジで加熱しても OK。
- ③ 鍋又はフライパンに水 300ml と顆粒だしを加熱し、①の芋を強火で 5 分位茹でる。水分が 1/3 程度に減ったら②のピーマンを加え、水分が少なくなるまで加熱する。
- ④ ☆の調味料 5 点を加えて、中火で煮絡め、水分がなくなったら火を止め盛り付ける。



《ワンポイント》1～2 歳児では、歯の生え方や噛む力等によって、食べにくい食材があります。また、強い酸味や苦味は苦手です。

- ①野菜が噛み切りにくい→皮を取り除く、繊維を断ち切る方向でカットする。
- ②ピーマンは横切りで細胞を断ち切り、茹でることで苦味成分を流出させる。

バックナンバーは町のホームページ参照！

