

～冬が旬の野菜レシピ～

★白菜と高野豆腐の煮びたし★

材料(大人4人分)

1人あたりエネルギー31kcal 塩分 0.5g

- ・白菜・・・150g(3枚位)
 - ・人参・・・20g(輪切りで2cm程度)
 - ・高野豆腐・・・14～16g(1枚分)
 - ★ぬるま湯・・・200ml
 - ★めんつゆ(2倍濃縮 ※1)・・・大さじ2(30ml、34g)
 - ★砂糖・・・小さじ1(3g)
- ※細切りや薄切りタイプだと便利

★作り方★

- ① 白菜の葉はそれぞれ縦半分～三等分に切りってから、幅1cm位に切り、芯と葉に分けておく。人参は2mmの輪切りにしてから細切りにする。
- ② 耐熱容器に★3点を合わせ、高野豆腐は戻さずそのまま入れる。人参、白菜の芯を汁に浸すように加え、上に白菜の葉をのせる。※1：めんつゆが3倍濃縮の場合は、大さじ1と小さじ1弱。
- ③ 耐熱容器の蓋を少しずらす又は3/4位にラップをかけて、電子レンジ(600W)で10分加熱する。全体を混ぜたら再度2～3分加熱する。※500Wの場合1～2分長く加熱する。
- ④ レンジから取り出し、粗熱がとれたら高野豆腐を取り出し、1.5cm長さの細切りにしたら、器に盛り付ける。



★春菊のねりごま和え★

材料(大人2人・子1人分)

1人あたりエネルギー53kcal 塩分 0.4g

- ・春菊・・・100g(小1袋程度)
- ・もやし・・・50g(1/4袋位)
- ☆ねりごま(白)・・・大さじ1(15g)
- ☆醤油・・・小さじ1(6g)
- ☆砂糖・・・小さじ1(3g)

★作り方★

- ① 春菊はよく洗い、茎が太い部分は葉を外し、茎を斜め薄切りにする。外した葉と残りの葉を束ねて1cm長さに切る。もやしは髭根を除きながら1cmに手で折る。
- ② 鍋に湯を沸かし、春菊の茎ともやしを先に入れ30秒程度経ったら春菊の葉を加え、柔らかく茹でる。(2分程度) ※茹でてから切るより茎の柔らかさを調整しやすいです。
- ③ ②をザルにあげ、軽く水にさらし粗熱がとれたら、手でよく水気を絞る。
- ④ ボウルに☆の調味料を混ぜ合わせ、春菊を和える。
※春菊独特の香りや苦味を和らげるため、もやしを加え、ごまペーストを使用します。すりごまよりも舌触りが滑らかになります。
※酸味が得意なお子さんの場合、醤油をポン酢に置き換えても良いです。

《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・渋味・辛味は苦手です。

- ① 葉物野菜が噛み切りにくい→柔らかく茹で、繊維を断つようにカットする。
- ② 高野豆腐は大きいと噛み切りにくい→一口大に切るか細切りを使う。

バックナンバーは町のホームページ参照！

