



おいしい野菜で料理をつくろう!

さといもをつかって こづゆ



■材料(4人分)

さといも…200g、糸こんにやく…80g、干し貝柱…15g、干しきくらげ…8g、豆麩(まめふ)…10g、にんじん…1/5本、だし汁…3カップ、きぬさや…15g、酒…大さじ1、しょうゆ…小さじ2、塩…小さじ1/2

■作り方

- ①干し貝柱を一晚、だし汁につけておく。干しきくらげは洗って水につけてもどし、ほぐす。にんじんはさいの目に切り、さつと湯通しする。さといもさいの目に切り、下ゆでして「ぬめり」をとる。糸こんにやくは4cmくらいに切り、同じく下ゆでする。きぬさやはさつとゆでて斜め切りにしておく。
- ②鍋にもどした貝柱の入っただし汁、干しきくらげ、にんじん、さといも、糸こんにやくを入れ、酒、しょうゆ、塩で味をととのえ、煮る。
- ③最後に水につけて戻した豆麩を加えてお平(おひら)に盛り、きぬさやをのせる。

(家庭の味・食生活改善推進連絡協議会提供)

【栄養成分】	
エネルギー	68kcal
食塩相当量	1.3g
食物繊維	3.1g
(1人分あたり)	

大根をつかって みしらず柿のサラダ



■材料(4人分)

みしらず柿…2個、水菜…50g、大根…160g、調味料[酢…小さじ2、塩…少々(1g)、ごま油…小さじ1/2、砂糖…小さじ1弱]

■作り方

- ①生で食べるので、材料をよく流水で洗う。
- ②柿は皮をむいて、4等分に切り、うすく切る。
- ③水菜は3cmくらいの長さに切りそろえる。
- ④大根はななめうす切りにしてから千切りにし、一つまみの塩をまぜて5分くらいおき、よく水気をしぼっておく。
- ⑤調味料を良く混ぜて、柿、水菜、大根とあわせてできあがり。

(H26.11.1.2会津若松市地産地消まつり・食生活改善推進連絡協議会展示コーナーより)



【栄養成分】	
エネルギー	66kcal
食塩相当量	0.3g
食物繊維	3.2g
(1人分あたり)	

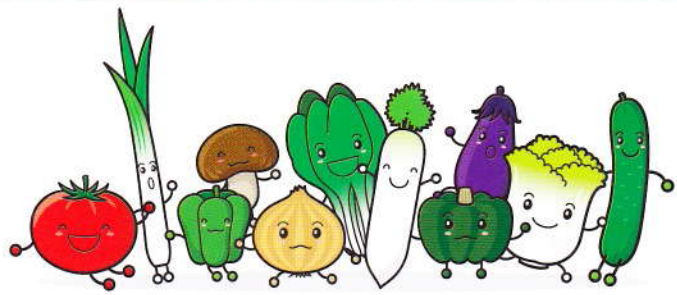
健康のために1日に
350グラム以上の
野菜を食べよう!



野菜にはからだの調子をととのえるビタミンなどの栄養がたくさん含まれています。だから野菜を食べないと、からだの調子が悪くなって、病気になることもあるんだよ。

健康のため、野菜は1日350グラム以上! 野菜料理にすると、小さなお皿で5皿分くらい食べるようにするといいね。





かぼちゃをつかって 米粉いりすいとん汁



■材料(6人分)

会津こしひかり米粉(または上新粉)…100g、熱湯…100cc、大根…400g、さといも…160g、しめじ…160g、かぼちゃ…120g、長ネギ…100g、ごぼう…80g、にんじん…50g、豚肉…80g、調味料[酒…大さじ3、しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ1、塩…小さじ1、だし汁…5カップ]

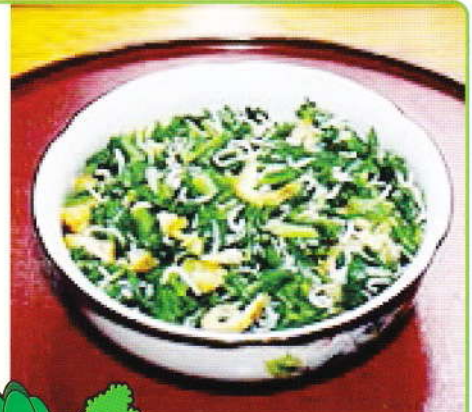
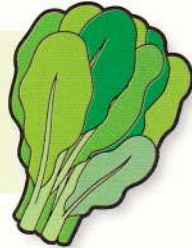
■作り方

- ①すいとんの生地を作る。米粉に熱湯を加え、はして混ぜ、あら熱がとれたら、手でこねてまとめる。
 - ②さといもは皮をむいて半分に切り、下ゆでしておく。
 - ③大根、にんじん、ごぼうは小さめの乱切り、かぼちゃはやや厚めに切り、長ネギは厚めの小口切りにする。しめじは小ふさに分けておく。
 - ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、しめじと長ネギ以外の材料を入れる。
 - ⑤火を弱め、調味料を加えて味付けし、こねておいたすいとんを手でちぎりながら鍋にいれる。
 - ⑥すいとんが浮いてきたら、しめじと長ネギを加えて、沸騰させないようにし、全体に味がしみ込むまで煮込む。
- (H26.11.1.2会津若松市地産地消まつり・食生活改善推進連協協議会展示コーナーより)

【栄養成分】

エネルギー 212kcal
食塩相当量 2.2g
食物繊維 1.3g
(1人分あたり)

茎立(くきたち)をつかって からしあえ



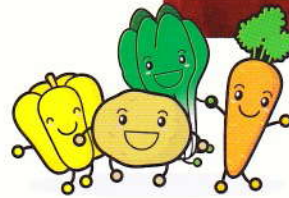
■材料(4人分)

茎立…1束(200g)、油あげ…1枚、しらす…50g、調味料[酒…大さじ1、しょうゆ…大さじ1、ねりからし…適量]

■作り方

- ①茎立はかためにゆでて、2cm位に切る。
- ②油あげは、ざっと焼いてせん切りにし、しらすは熱湯をかけておく。
- ③茎立と油あげ、しらすを調味料であえたらできあがり。

(H16.3月号会津若松市市政だより掲載料理より)



【栄養成分】

エネルギー 61kcal
食塩相当量 1.5g
(1人分あたり)

どんな野菜の料理をつくってみたいですか？

.....

.....

.....

.....

.....