

食育講座 12月レシピ

～根菜類がおいしい季節です。味噌汁や、すまし汁に具をたくさん入れていただきますしょう！～

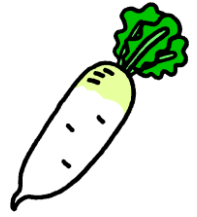
★菜飯

＜材料＞4人分

米 2.5 合
大根葉 30g
（青菜）
ちりめん 8g
ごま 適量
ごま油 適量
しょう油 適量

作り方

- ① 普通にご飯をたく。
- ② 大根葉はゆでて細かく切っておく。
- ③ フライパンに油をひいて②と湯通ししたちりめんをごまを炒め、しょう油で味をつける。
- ④ ①に③を入れて混ぜたら出来上がり！



★すまし汁

＜材料＞4人分

豆腐 60g
ふ 5g
カットわかめ 3g
玉ねぎ 40g
混合だし 600cc
塩 0.6g
しょう油 少々

作り方

- ① 豆腐はさいの目に切っておく。
- ② ふは水につけてしぼっておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ だしに玉ねぎを入れて軟らかくなるまで煮て味付けをし①、②、カットわかめを入れて煮立て仕上げる。

★大根もち

＜材料＞4人分

大根 200g
小麦粉 30g
片栗粉 30g
油 適量
A | 砂糖 12g
| しょう油 10cc
| 水 12cc
| 片栗粉 少々

作り方

- ① 大根はおろして水気をきっておく。
- ② 小麦粉、片栗粉を①に混ぜ丸めておく。
- ③ フライパンに油をひいて②を焼く。
- ④ Aの調味料でたれを作る。
- ⑤ 大根もちにたれをつけたら出来上がり！

★具たくさん味噌汁

材料 4 人分

いりこ	8 g
白菜	80 g
大根	60 g
人参	40 g
里芋	80 g
ネギ	12 g
油揚げ	8 g
味噌	16 g

作り方

- ① 大根や人参の皮をむき、イチョウ切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 白菜は食べやすい大きさに切る。
- ④ 里芋は皮をきれいに洗い、レンジで蒸して皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 油揚げはお湯をかけて油抜きをして、短冊切りにする。
- ⑥ いりこでだしを取ったあと、かたい野菜から順に入れて煮る。
- ⑦ やわらかくなったら味噌を入れて味を調える。

★のっぺい汁

材料 4 人分

鶏肉	50 g
里芋	2 個
こんにゃく	30 g
人参	50 g
ごぼう	50 g
大根	70 g
青ねぎ	1 本
出し昆布	少々
削り節	少々
酒	5 g
しょう油	大さじ1
塩	少々
片栗粉	10 g

作り方

- ① 出し昆布、削り節でだしをとる。
- ② 里芋は、皮をむいて 1 cmの半月切り、こんにゃくは、短冊切り、にしてゆでる。
- ③ 人参、大根は、いちょう切り、ごぼうはさがきにし、水にさらす。青ねぎは小口切りにする。
- ④ だしに鶏肉、②、③（青ねぎ以外）を入れて煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら酒、しょう油、塩で調味し水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎをちらして仕上げる。

