

材料(2人分)
【1人当たり】エネルギー:217kcal
食塩相当量:0.76g

サバ(3枚おろし) 1尾(100g)
酒 大さじ1
塩・コショウ 適量
片栗粉 適量
たまご 1個
パン粉 適量
揚げ油 適量

しじみ汁

昔は農業用水路でしじみがとれたので自分でとって食べていました。しじみのだしがでるから自家製の味噌だけでおいしくいただけます。しじみは肝臓にも良いと言われ、私たちの元気の源です。

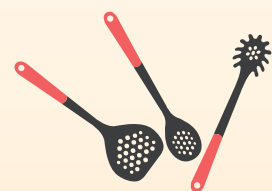


材料(4人分)
【1人当たり】エネルギー:30kcal 食塩相当量:1.17g

しじみ 200g ※だしの素はお好みで!
水 600cc
赤味噌 大さじ2 1/3

作り方

- ①しじみは真水につけて暗い場所に置き、砂抜きをします(1~2時間)。
- ②①のしじみをこすり合わせて洗い、鍋に水と一緒にに入れて中火にかけます。
- ③しじみの口が開いたら弱火にしてアクを取り、赤みそを溶き入れて完成です。



梅干し入り焼きおにぎり

海苔が手に入りにくい時代に、手にご飯粒がつかないように両面をこんがり焼いて焼きおにぎりに。梅干しの酸味が疲労回復に効果的でした。人手がほしい田んぼ作業の時、手伝ってくれる人たちに振る舞い、地域の絆作りに一役買ってくれました。

材料(4個分)
【1個当たり】エネルギー:329kcal 食塩相当量:1.2g

ご飯 640g(約4膳分) ※塩分が気になる方は調味梅干し 1個(種は除く) 梅干しなどを活用し、減塩しょうゆ 適量 しましょう。
サラダ油 大さじ2

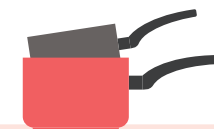
作り方

- ①ご飯の中心に梅干しを入れておにぎりを作ります。
- ②薄くサラダ油を引いたフライパンで両面を焼きます。 ※グリルなどで焼いてもOKです。
- ③表面が軽く焼けたらしょうゆを塗り、焦げ目がつくまで両面を焼きます。

ちょっとアレンジ

梅干しを細かく切って、ご飯に混ぜ合わせてから焼きおにぎりにしてもおいしいです。冷めてもおいしく、お弁当などにも活躍します!

鯖フライ



アジやイワシではなく、サバをソースで食べるのが我が家流! 青魚栄養満点! 魚が苦手な子どもや孫に食べてほしく作っています。青魚の脂は生活習慣病の予防に効果的と言われているので、大人にもぜひ食べてほしい一品です。

作り方

- ①サバは骨を取り除き、1口大に切ります。
- ②①に塩・コショウ、酒をふりかけ、10分ほど置きます。
- ③片栗粉、溶いたたまご、パン粉を別の器に準備します。
- ④サバの水気を軽く拭き取り、片栗粉・たまご・パン粉の順にまぶします。
- ⑤油温170~180℃で、キツネ色になるまでしっかり揚げます。
- ⑥油を落として、お好みでソースや大根おろしとポン酢などで召し上がれ!

ちょっとアレンジ

すりおろしたしょうが(1/2個) 酒・しょうゆ・みりん(大さじ1)をあわせたものに漬け込むと冷めてもおいしい竜田揚げ風に。焦げやすくなるので揚げるときにはご注意ください。

今月の瀬戸支部



瀬戸支部で大人気のペーパークラフト教室。かわいいカバンを作ります。ぜひ一緒に作りませんか?
お問合わせは生活指導課(0561-39-0763)まで!



今回の料理を作った女性部瀬戸支部のみなさん