



ほうれん草と切り干し大根のごま和え

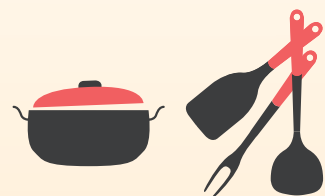
切り干し大根のシャキシャキ感がたまりません！
ごまとかつおぶしでカルシウムもたっぷり。栄養満点です！

● 材料 (4人分)
● 【1人当たり】 エネルギー:72kcal 食塩相当量:0.7g

● ほうれん草	200g	●調味料	
● 切り干し大根	20g	【A】	
● にんじん	40g	酢	大さじ1
● 白ごま	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
● かつおぶし	6g(1袋)	砂糖	大さじ1

作り方

- 1 切り干し大根は10~15分ほど水にさらし、3cm幅に切ります。
 - 2 ほうれん草はたっぷりの熱湯で茹でざく切りに、にんじんはせん切りにします。
 - 3 1,2を調味料【A】で和えます。
 - 4 白ごまをフライパンで炒ります。
- ※パチパチと音をたてはじめたら火を止める合図です。
- 5 3に4とかつおぶしを入れ混ぜ合わせたら完成です。



いわしの蒲焼



サッと作れてガツンとおいしい、青魚でカルシウムも豊富、子どもからお年寄りまで食べられる、まさにおふくろの味です。忙しい主婦の皆様、今日のメニューに一品加えてみてはいかがでしょうか？

● 材料 (4人分)
● 【1人当たり】 エネルギー:310kcal 食塩相当量:1.7g

● いわし	320g(4尾)	油	適量
● 小麦粉	40g	蒲焼のタレ	100g

作り方

- 1 いわしは腹を開き内臓、中骨を取り除いてキッチンペーパーで水気をとります。
- 2 さばいたいわしに小麦粉をつけます。
- 3 熱したフライパンに油をひき、いわしを焼きます。
- 4 中まで火が通ったら蒲焼のタレをまわしかけ火を止めます。
- 5 皿に盛りつけ完成です。

ちょっとアレンジ

醤油とみりんを同量合わせ加熱。これだけでも、自宅で蒲焼のタレができちゃいます！もし甘味が足りなければ、加熱しながら酒と砂糖を少しずつ加え、自家製秘伝のたれを作ってみてはいかがでしょうか？



豊明ひきずり鍋



豊明がまだ村だった頃、家族のごちそうは鶏肉でした。当時、大変貴重だった醤油と砂糖で味付けした鶏肉の鍋は、ほっぺたの落ちるくらい美味しい、とても贅沢な鍋でした。大晦日の夜、この鍋を食べて年の瀬まで引きずってきたものを片付けてから新年を迎えるという習慣に基づいてその名前が付いたとの説もあります。以来家族のだんらんには欠かせない料理となりました。

作り方

- 1 割り下を作ります。鍋に【A】の材料を入れ、ひと煮たちさせます。
- 2 鶏もも肉は一口大に、むね肉は削ぎ切りにします。
- 3 白菜・水菜はざく切りに、長ねぎは斜め切りに、しいたけは石付きを落として笠に切り込みを入れます。
- 4 焼豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- 5 生麩・糸こんにゃくはサツと茹で、食べやすい大きさに切ります。
- 6 鍋に割り下を100cc程入れ、軽く沸騰

- してきたら鶏もも肉を入れます。
- 7 火の通りにくい具材から順に入れ、残りの割り下を加え、しばらく煮込みます。
 - 8 その上から鶏むね肉を入れ、しばらく煮込みます。
 - 9 火が通ったら溶き卵を絡めていただきます。

ちょっとアレンジ

鍋の締めにはうどんを追加！また今回は水菜を使用しましたが、寒い冬には春菊に変えてみると少し苦みのある季節の味を楽しめます。さらに残った具材を卵でとじれば親子丼の出来上がりです



● 材料 (4人分)
● 【1人当たり】 エネルギー:816kcal 食塩相当量:5.4g
● ※うどんのカロリーは含まれていません

● 鶏もも肉	500g
● 鶏むね肉	300g
● 白菜	230g(1/4個)
● 長ねぎ	120g(2本)
● 水菜	170g(1株)
● しいたけ	50g(4個)
● 生麩	40g(1/2本)
● 焼豆腐	300g(1丁)
● 糸こんにゃく	200g(1袋)
● 生たまご	4個
● 割り下	
● 【A】	
● みりん	200cc
● 酒	60cc
● 砂糖	30g
● 醤油	120cc

豊明支部のご紹介

豊明支部では絵手紙や踊り、米粉パン教室など様々な教室を開いています。女性部活動に参加してみたい方は生活指導課(0561-39-0763)まで！



親睦旅行は竹田城(兵庫県)へ行ってきました。



おふくろの味を作ってくれた豊明支部の皆さん