



豆腐のお吸い物

今回はほうれんそうを合わせましたが、時期が違えば「三つ葉」「せり」「水菜」などといった青みを合わせると季節感がでてオススメです。

材料 (3~4人分)	
【1杯分当たり】 エネルギー:37kcal 塩分:2g	
だし汁	800cc
豆腐	½丁
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
塩	小さじ1

作り方

- 豆腐はサイの目に切ります。
- 沸騰させただし汁に豆腐・しょうゆ・酒・塩を入れ、味を整えます。
- お好みで、ほうれん草や三つ葉などを加えたら完成です。



ほうれん草と しめじのゴマ和え



めんつゆを使った簡単ごま和えです！サッと作れるので、お弁当のおかずやもう一品に。

材料 (3~4人分)	
【1人分当たり】 エネルギー:48kcal 塩分:0.4g	
ほうれん草	1袋(270g)
しめじ	1株(90g)
めんつゆ	大さじ3
ごま	大さじ2

作り方

- ほうれん草としめじを茹でます。
- 茹でたほうれん草を冷水で絞め、しっかりと絞り食べやすい大きさに切ります。
- 別々に下味をつけます。めんつゆをほうれん草に小さじ1、しめじに小さじ2をかけ、15分ほど置きます。
- ②③を混ぜ、ごまと残りのめんつゆを混ぜあわせたら完成です。



五目ご飯

昔は田植えや稲刈りが終わった時、お祝いのごちそうとして作っていました。具材をたっぷり入れれば、おかずいらずで忙しい奥様のお助けごはんです。

作り方

- お米を研いで水を切っておきます。
- 鶏もも肉の皮を剥がして、皮は細かく刻み、肉は小さく切ります。
- にんじん・しいたけ・ちくわは細切りに、ごぼうはさがぎに、こんにゃくは表面に切り込みを入れてから細切りにします。
- 鍋に【A】と切った食材②③を火にかけて、煮ます。
- 3分程煮立ったら具材と煮汁を分け、冷まします。
- 研いだ米に煮汁と適量の水（合計3合分）、具材をいれて炊きます。

ちょっとアレンジ

余ったごはんはフライパンで炒め、薄焼き卵をかぶせれば和風オムライスの出来上がり！お子様のお弁当にもぴったりです。



材料 (3合分)
【茶碗1杯分当たり】
エネルギー:427kcal
塩分:1.9g

米	3合
鶏もも肉	250g
にんじん	1本
ごぼう	1本
しいたけ	3個
ちくわ	2本
こんにゃく	½枚

【A】	
だし汁	1000cc
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	ひとつまみ
砂糖	大さじ½

女性部尾張旭支部のご紹介

女性部尾張旭支部では一緒に活動するメンバーを随時募集しています！参加してみたい方は生活指導課(0561-39-0763)までご連絡ください！お待ちしております。



芸能大会に出品、手芸や暮らしに役立つ手作りグッズなどを作ります



取材当日にAコープ「漬物の素」を使用した漬物も作りました！簡単に作れるので部員皆さんのイチオシ商品です！



今回おふくろシジビを作ってくれた女性部尾張旭支部の皆さん