



## 紅白酢和え

新年会で近所の先輩お母さんに教えて頂いた一品です。以来1月から3月末まで常備菜として重宝しています。レンコンを加えることでシャキシャキ感がアップ!

材料(4人分)  
【1人分当たり】エネルギー:104.7kcal 塩分:0g

だいこん	1/2本
にんじん	1本
れんこん	60g
酢	100ml
(アク抜き用)	酢:大さじ3 砂糖:大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	少々
塩	少々



れんこんを一度火にかけることで酸味がおさえられ、まろやかな味になります!

### 作り方

- れんこんはあらかじめ酢水につけておきます(アク抜き)。酢・砂糖を鍋で熱し、れんこんを加え、火が通ったら皿に冷ましておきます。
- だいこん・にんじんは皮をむき千切りにした後、塩でもみます。なじんだら水で塩気を流し、絞ります。
- 鍋に酢・砂糖・みりんを入れ、①②を加え煮ます。煮立ったら火を止めて、冷ましておきます。

## 3色おかゆ

新年をむかえ、おせち料理やお雑煮の毎日。ご馳走にも少し飽きると恋しくなる食べ物は胃の負担にならないおかゆです。

材料(4人分)  
【茶碗1杯分当たり】エネルギー:74.7kcal 塩分:2.9g

米	0.5合
だいこん	30g
にんじん	30g
かぶ	30g
小松菜	50g
塩	小さじ2

### 作り方

- 米は研いで、水をきっておきましょう。
- だいこん・にんじん・かぶは皮をむきみじん切りに、小松菜は茹でてからみじん切りにします。
- 鍋に研いだ米と水(800ml)をいれます。
- グツグツとしてきたら塩と②をいれ、煮たたせます。



## だんご汁

もちっとしただんごに具だくさんの温まる一杯。鶏肉や豚肉などボリュームの出るものなどを加えても美味しいです!

### 作り方

- 干しいたけは水でもどしておき、細切りにします。
- だいこんは幅3cmの輪切りに切った後、面取りをします。
- にんじんは輪切りに切った後、だいこんと一緒に茹でておきます。
- 里芋は皮をむき乱切りに、塩でもみ、水で流します。
- ごぼうは皮をむき、乱切りにして茹でておきます。
- だし汁としいたけ、しいたけの戻し汁を合わせ火にかけます。
- だいこん・にんじん・里芋・ごぼうを加え、アクがでたら取り除きます。
- 酒・しょうゆ・みりん・塩を加えます。
- だんごをまるめて入れます。

● 材料(4人分)  
● 【1人分当たり】  
● エネルギー:82.5kcal  
● 塩分:1.6

だいこん	1/4本
にんじん	1/2本
里芋	4個
ごぼう	1/2本
干しいたけ	4枚
だし汁	800cc
酒	大さじ1と小さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/2

● 【だんごの作り方】

小麦粉	100g
水	100cc

● 水を少しずつ追加していきながら混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さにします。

## おこしもの作り体験 参加者募集

JAあいち尾東の米粉を使って、ひな祭りにお供えするおこしものを作ってみませんか? 当日は女性部役員がお手伝いします。



- 日時:平成29年2月27日(月) 14:00~16:30
- 場所:JAあいち尾東東郷支店 2階料理教室
- 参加費用:100円
- 定員:20名(東郷町内の女性限定)

お申込みは  
JAあいち尾東東郷支店ふれあい課へ  
問合せ先:生活指導課 (0561)39-0763

## 女性部東郷支部のご紹介



今回料理を作ってくれた女性部東郷支部の皆さん



「1月には昔から伝わっている7日の七草粥や11日の鏡開きのお汁粉も伝えていきたい料理です。」と今回の取材では一足早くお汁粉も作りました!