



親から子へ 子から孫へ
わたしたちの味を伝えます

世代をつなぐ
おふくろシビ

パパッと！ かいわれサラダ

切って混ぜるだけの超簡単料理！

材料 (3~4人分)
【1人分当たり】エネルギー:38kcal 塩分:1g

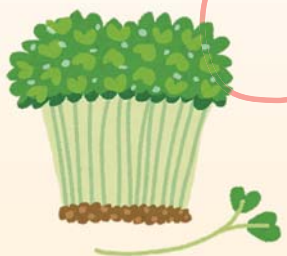
| | |
|--------|------|
| かいわれ大根 | 2パック |
| 大根 | 1/3本 |
| 塩昆布 | 20g |
| ツナ缶 | 1缶 |

作り方

- かいわれ大根を食べやすい大きさに切ります。
- 大根は短冊切りにします。
- ①②に塩昆布とツナ缶を混ぜ合わせ、完成です。

つけあわせに！ さっぱり梅だいこん

大根を薄く輪切りにし、軽く塩をふっておきます。梅干しを刻み、大根で包んで完成です。



れんこんの煮あえ

日進地域に越してきた頃、近所の方から頂いて初めて食べました。れんこんのシャキシャキとした歯ごたえがたまりません。保存食にもピッタリです。

材料 (5~6人分)
【1人分当たり】エネルギー:220kcal 塩分:2g

| | | | |
|------|----------|---------|--------|
| れんこん | 150~200g | 砂糖 | 1カップ |
| 大根 | 中 1/2本 | 酢 | 1カップ |
| にんじん | 小 1本 | (アク抜き用) | 適量 |
| 油揚げ | 3枚 | みりん | 1/3カップ |
| | | 塩 | 小さじ2 |

作り方

- れんこんは皮をむき、薄切りにして酢水につけ(アク抜き)、ざるにあげて水気を切ります。
- 大根、にんじんは短冊切りにします。
- 油揚げは熱湯に通し、油抜きして短冊切りにします。
- 鍋に具材と、塩を入れ、炒めます。
- 具材がしんなりしてきたら砂糖・酢・みりんを加え、時々かき混ぜながら5~10分ほど煮ます。煮立ったら火からはずし、冷まして完成です。

赤飯

小さい頃にお祝いごとがあると祖母が炊いてくれた赤飯。あずきの煮汁で炊くと、きれいな赤色に仕上がります。

作り方

- もち米・うるち米はよく研ぎ、ざるにあげて水気をきっておきます。
- 炊飯器に米と小豆の煮汁を入れ、おこわの水加減にします。
- ②に煮た小豆を入れて、炊きます。
- 炊き上がったら10~15分程蒸らし、小豆を壊さないようにさっくりと混ぜます。器に盛り、お好みでごま塩をふりかけて、完成です。

〈小豆の煮方〉

- 小豆を洗って水気をきり、鍋に入れ、たっぷりとかぶる量の水を注ぎます。
- 中火にかけ、沸騰したら火を弱め2~3分静かに茹でた後、火からおろし、流水でじっくり冷めます。
- ざるにあげて鍋にもどし、たっぷりとかぶる量の水を注ぎ、再び中火にかけます。豆が割れないよう、表面が静かに煮立つ程度の弱火にして15~20分間、やや硬めにゆでます。
- 豆と煮汁に分けておきます。(煮汁を使って炊くと、きれいな赤色になります。)
※すぐに炊かない場合は豆のひび割れを防ぐために濡れふきんをかけておきましょう。

材料 (茶碗10杯分)
【茶碗1杯分当たり】
エネルギー:276kcal
塩分:0g

| | |
|-------|-------|
| もち米 | 4合 |
| うるち米 | 1合 |
| 小豆 | 150g |
| 小豆の煮汁 | 480cc |
| ごま塩 | お好みで |

女性部日進支部のご紹介



今回料理を作ってくれた女性部日進支部の皆さん



取材当日余っただいこんの皮できんぴらを作りました!食材を無駄なく使い切る、主婦の知恵です。

女性部日進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。