



ベジタブル白玉



1人あたり 177kcal

お子さまと一緒に好きな形のお団子や飾りなどを作って楽しんでください!

尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
松田 尚美



材料(2人分)

- 白玉粉…40g
- 水…40cc程度
- かぼちゃ(皮付き)…約100g
- ミニトマト…8個
- ガムシロップ…4個

作り方

- 1皮に軽く切り込みを入れたミニトマトを沸騰したお湯でさっと茹で、冷水中に漬けながら皮をむきます。
- 21にガムシロップをかけ冷蔵庫で冷やします。
- 3種をとり除いたかぼちゃをラップで軽く包みレンジ(500W)で2~3分加熱します。
- 43の皮をむいて裏ごしします。(皮は捨てずに飾り用に型抜きするのがオススメ)
- 5ボールに裏ごししたかぼちゃと白玉粉を混ぜ合わせ、耳たぶ位の硬さになるように水を調整しながら加えて練ります。
- 65を団子の形に丸め、沸騰したお湯に入れて浮き上がって1~2分茹で、冷水中に浸します。
- 7お皿に2と6とかぼちゃの皮(飾り)を盛り付けて完成です。



野菜たくさんキーマカレー

材料(4人分)

- | | | | |
|--------------|--------------|------------|---------------------------------|
| ニンジン…1本 | ●豚ミンチ…110g | ●カレールウ…4人分 | ＜飾り用＞
ナス・しめじ等
(お好みの野菜でOK) |
| タマネギ…1個と1/2個 | ●油…適量 | ●ケチャップ…適量 | |
| ナス…2本 | ●塩こしょう…適量 | ●ソース…適量 | |
| しめじ…200g | ●水…200~300cc | ●お米…2合 | |

作り方

- 1Aを細かく刻みます。
- 2油をひいた鍋に豚ミンチを入れ、塩こしょうをして炒めます。
- 32に火が通ってきたら1を入れて炒め水を入れて煮込みます。
- 4野菜が柔らかくなったらカレールウを入れお好みでBを入れます。
- 5煮込んで水気がなくなったら火を止めます。
- 6お皿に炊いたお米と5を盛り付けて、少し焦げ目をつけたナスやしめじ等お好みの野菜をトッピングして完成です。



尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
畠山 奈緒



1人あたり 407kcal

野菜がたっぷり食べられます!

1人あたり 473kcal



ぶっかけ オクラそうめん

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?

今月の
食材メモ①

オクラ

オクラ特有のネバネバとした成分は主にガラクトサンやアラバン、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンは腸内環境を整えるほか、コレステロールを排出する作用もあります。

材料(1人分)

- そうめん…100g弱
- オクラ…3本
- 卵…1個
- しらす…30g
- めんつゆ…大さじ2
- ごま油…大さじ1

作り方

- 1そうめんとおクラを茹でます。
- 2オクラを輪切りにします。
- 3お皿にそうめんを入れその上に卵、オクラ、しらすをのせます。
- 43にめんつゆとごま油をかけて完成です。



尾張旭
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 宏和

店舗
情報

尾張旭グリーンセンター

〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2482-2 ☎0561-53-2715
[営業時間] 3月~9月: 8:30~18:00 10月~2月: 8:30~17:00(年中無休)