



# ほうれん草とおもちのきんちゃく煮

## 材料(4個分)

- 油あげ…4枚
- ほうれん草…100g
- にんじん…1/2本
- おもち…2個
- かつおだし…500cc
- 白だし…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- しょうゆ…小さじ1

日進園芸  
センター  
食育ソムリエ  
杉浦 理恵子



## 作り方

- 1 油あげは中に具材が詰められるように1ヶ所切り込みを入れて袋状にします。
- 2 1の油あげに湯をかけて油抜きをします。
- 3 ほうれん草をさっと茹で、水で洗って2、3cmで切ります。
- 4 にんじんは2、3cmの千切りにしてレンジで2分程温めます。
- 5 おもちはサイコロ状に切ります。
- 6 油あげの中におもち、ほうれん草、にんじん、しょうゆを入れ、つまようじで閉じます。
- 7 鍋にAの調味料と6を入れて10分煮たら完成です。

アルミホイルの真ん中に穴をあけて上にのせておくと味がよく染みます！

## 今月の食材メモ②

### ほうれん草



ほうれん草は緑黄色野菜に分類され、そのなかでも栄養価の高い野菜です。貧血防止に役立つ鉄や、免疫力の向上などの効果が期待できるβカロテンが含まれています。また、βカロテンは体内でビタミンAに変換されるため、髪や視力、皮膚の健康維持に役立つといわれています。根本は葉に比べて堅いですが、抗酸化作用のあるポリフェノールや、骨の形成に必要なマンガンなどのミネラルが含まれているため、食べることをオススメします！



1個あたり 136kcal

Youtubeいなほちゃんねるにてほうれん草とおもちのきんちゃく煮を動画配信！QRコードの読み込み、またはYoutubeで「JAあいち尾東いなほちゃんねる」を検索してみてください。



## 店舗情報

### 日進園芸センター

日進市蟹甲町地下213-1 ☎0561-72-0016  
[営業時間] 4~9月 8:30~18:00 10~3月 8:30~17:00  
毎週水曜定休、正月、棚卸休み  
工事のため、ご不便おかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。



1人あたり 380kcal



# カリフラワー入り肉団子

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します。  
食卓に旬をとり入れてみませんか？

## 今月の食材メモ①



カリフラワー

カリフラワーはビタミンCが豊富に含まれており、疲労回復やかぜの予防、老化防止に効果が期待できます。また、塩分を排出し、血圧上昇の抑制に役立つカリウムも含まれています。白いカリフラワーをよく見かけますが、白色の他にもオレンジ色や紫色などのカリフラワーがあります。保存する際には乾燥を避けるためにビニール袋などに入れるかラップをして、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。横に寝かせると下になった部分が傷みやすくなるのでなるべく立てて保存するようにしましょう。

日進園芸  
センター  
食育ソムリエ  
吉永 豊子



## 材料(2人分)

- カリフラワー…1個 (小房に分けて10個程)
- 長ネギ…1/3本
- しょうが…1片
- 合い挽き肉…300g
- 塩…小さじ1/2
- 片栗粉…小さじ2
- ケチャップ…適量
- 揚げ油…適量

## 作り方

- 1 カリフラワーを一口大の大きさに切り小房に分けます。
- 2 長ネギはみじん切り、しょうがはすりおろします。
- 3 ボウルに合い挽き肉、長ネギ、しょうが、塩、片栗粉を入れてこねます。
- 4 3を手にならば広げ、カリフラワーを包み込むように丸めます。
- 5 揚げ油に4を入れていきます。低めの温度からじっくり揚げるのがポイントです。
- 6 揚げたら皿に盛り付け、ケチャップをかけて完成です。