



1人あたり306kcal

Recipe 蒸し焼きブロッコリー

材料(2人分)

- ブロッコリー…1/2個(約200g)
- 冷凍シーフードミックス…60g
- サラダ油…少々

- ★溶けるチーズ…50g
- ★卵…1個
- ★片栗粉…大さじ4
- ★小麦粉…大さじ2
- ★白だし…大さじ1
- ★水…約50cc

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
船橋 薫



作り方

1. 冷凍シーフードミックスを冷蔵庫または流水で解凍し、しっかり水気を切ります。
2. ブロッコリーは小さく刻みます。(房の部分よりも茎の部分を細かく切っておくと食べやすくなります。)
3. 2に1を加え、★の材料をよく混ぜ合わせます。
4. フライパンにサラダ油をひき、中火で熱します。3を入れ、円形状になるようにフライ返しで形を整え、焼き色がつくまで焼きます。
5. 焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で約4分焼いたら完成です。

Recipe 椎茸の里芋詰め揚げ

材料(4人分)

- 里芋(中くらい)…5個
- 椎茸…8~10個
- にんじん…1/4本
- 片栗粉…適量
- だし汁…適量
- 揚げ油…適量
- 塩…適量

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
竹内 香苗



作り方

1. 里芋は皮を剥き、厚さ1cmの輪切りにして鍋に入れます。里芋が被るくらいのだし汁を注ぎ、竹串がすっと通るまで柔らかく茹でます。
2. 茹でた里芋をすり鉢に入れ、熱いうちにすりこ木で滑らかになるまで潰し、粗熱を取ります。
3. 椎茸の石突を取り、軸はみじん切りにして2に混ぜます。
4. にんじんをみじん切りにして2に加え、さらに混ぜます。
5. 椎茸の笠の内側に片栗粉を付けて、余分な粉を叩き落とします。その後、笠の中に2を山型に詰めます。
6. 揚げ油を170℃に熱します。5の全面に片栗粉を付けて、余分な粉を叩き落とし、きつね色になるまで揚げます。
7. 最後に塩を添えたら完成です。

今月の
食材メモ

椎茸



椎茸は低カロリーでありながら栄養価が高い食材です。特にビタミンDや食物繊維が豊富に含まれ、免疫力向上や腸内環境を整える効果があります。また、エリタデニンという椎茸特有の成分は、動脈硬化や高血圧の予防が期待できます。乾燥椎茸は旨味成分であるグアニル酸が増加し、風味が一層強くなります。乾燥椎茸を戻す際に出る出汁も非常に美味しく、様々な料理に深いコクと風味を加えることが出来るため、ぜひ活用してみてください。

1人あたり110kcal



地域農業
応援団!

食育
キッチン

Recipe

小松菜と大根の カニカマあんかけ

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?

材料(2人分)

- 大根…1/2本
- 小松菜…1/2袋
- カニカマ…3本
- 水…300cc
- 顆粒だし…小さじ1と1/2
- 白だし…大さじ2
- みりん…大さじ1
- しょうがチューブ…少々
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ1

作り方

1. 大根は乱切りにし、耐熱皿に入れて600wのレンジで3分加熱します。
2. 小松菜は食べやすい大きさに切り、カニカマはほぐしておきます。
3. 鍋に水300cc、顆粒だし、白だし、みりん、しょうがを入れて混ぜ、1と小松菜の茎のみを加えて、7~8分煮ます。
4. 3の中に、小松菜の葉の部分とカニカマを加えてさらに煮ます。
5. 片栗粉を水で溶き、4の沸騰した鍋に加えてよく混ぜ合わせたら完成です。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子



店舗情報

長久手
グリーンセンター

〒480-1103 長久手市岩作城の内53
TEL:0561-63-1210
[営業時間] 9:00~18:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください!

Youtube



Instagram