

食生活改善推進員 おすすめ 旬のレシピ だより 今回、味噌を使った季節の料理を紹介。

材料 (4人分)

- 豚肉薄切り 80g
- ちくわ 小1本(30g)
- じゃがいも 100g
- 玉ねぎ 100g
- にんじん 40g
- 青ねぎ 1本
- バター 20g
- 小麦粉 大さじ2
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 水 600ml
- 牛乳 100ml
- 味噌 30g

栄養価(1人分) : エネルギー 156kcal 食塩相当量 1.4g

味噌シチュー



作り方

- ① 材料を切る。
豚肉…1cm幅に切る。
ちくわ…7mmの輪切り。
じゃがいも…1cm角に切る。
玉ねぎ…1cm四方の色紙切り。
にんじん…幅0.5mmのいちょう切り。
青ねぎ…小口切りにする。
- ② 鍋にバター、玉ねぎ、豚肉を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。
そこへ、小麦粉を加えて全体を混ぜ、水、コンソメ、にんじん、じゃがいもを加え、フタをして煮る。
沸騰したら、フタを取って中火で約10分煮る。
- ③ 全体に火が通ったら、ちくわを加え、味噌と牛乳を加えて味を調える。
- ④ 器に盛って、青ねぎをちらす。

ひじきサラダ



材料 (5人分)

- さつまいも 200g
- ブロッコリー 80g
- ひじき 10g
- 調味料 ● みそ 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ2
- 白すりごま 大さじ2

栄養価(1人分) : エネルギー 111kcal 食塩相当量 0.5g

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、芯の部分は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ③ ひじきはたっぷりの水で戻す。
- ④ さつまいもを水から茹で、沸騰したらブロッコリーを入れ、3分茹でる。
火を止める直前に水気を切ったひじきを入れ、ザルにあげる。
- ⑤ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、粗熱をとった具材を加えて和える。

作り方は町ホームページに掲載している動画で確認できます。



伯耆町 YouTubeチャンネル



伯耆町の魅力や行政情報をお届けします。
チャンネル登録して最新の情報をゲット!



登録は
こちら

