

レシピのご紹介

茨木市地域活動栄養士会（ヘルシーサポート茨ラッキー）と
茨木市食育推進ネットワークのチラシに掲載するレシピの試作を行いました。
どれもおいしいですよ～（*^）v

雑煮のみぞれ仕立て

レシピ情報提供：茨木市地域活動栄養士会



【材料】（2人分）

餅 2個	大根 100g
しめじ 20g	春菊 20g
だし汁 250ml	塩 小さじ1/6
淡口しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
	ゆず皮 少々

【作り方】

- ①大根はすり下ろす。しめじは小房にほぐす。春菊はさっとゆでて3cm位に切りそろえる。
- ②だし汁に餅を入れて煮る。柔らかくなったら、軽く水気を切ったおろし大根を加え、調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しめじを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③椀に盛り付け、①の春菊とゆず皮をかざる。

大根餃子



【材料】（2人分）

大根 150g
塩 小さじ1/2

ごま油 小さじ2

具	豚ミンチ 100g
	豆腐 100g
	にら 40g
	土生姜 1片
	塩・こしょう 少々
	オイスターソース 小さじ1
	片栗粉 小さじ2

【作り方】

ヘルシー！冷めてもおいしい！

- ①大根は厚さ2mm位の薄い輪切りにし、塩を当てしんなりさせる。
- ②豆腐は水気を切っておく。にらは細かく切る。土生姜はみじん切りにしておく。
- ③豚ミンチ、豆腐、にら、土生姜、塩・こしょう、オイスターソース、片栗粉をねばりがでるまでよく混ぜ合わせる。
- ④①の大根の水気を切り、③の具を包む。
- ⑤フライパンに④の大根を並べ、蓋をして蒸し焼きにする。出来上がりにごま油をかける。

豚肉と切り干し大根の炒め物



【材料】（2人分）

豚肉 80g	切り干し大根 25g
土生姜 1片	にんじん 30g
にら 10g	ごま油 小さじ2
酒 小さじ2、オイスターソース 小さじ2	
塩・こしょう 少々、トマトケチャップ 大さじ2	

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。切り干し大根はさっと洗って水に浸け、戻しておく。
- ②土生姜はみじん切り、にんじんはせん切り、にらは2～3cmに切る。
- ③ごま油を熱し、生姜と豚肉、こしょうを入れて炒め、にんじん、切り干し大根も加える。
- ④酒と調味料を入れて2～3分程煮て、最後ににらを加え炒める。