

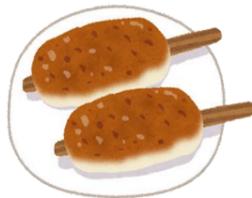
食文化伝承事業

若い世代に伝えよう！地産地消とお米の魅力

☆ 焼きもち

材料 4人分

小麦粉	133g
ご飯	480g
スキムミルク	16g
味噌	24g
青しその葉	12枚
サラダ油	16g



作り方

- ① 冷やご飯に小麦粉を混ぜて良く練る。練れたらスキムミルクを混ぜ込む。まとまらない時は、少量の水を足す。
- ② ①に味噌を細かく刻んだ青しそを混ぜ、8等分にし、扁平にのして、フライパンに油を入れ焼き色がつくまで弱火でじっくり焼く。

★ 具としていろいろなものを混ぜ込む利点があり、ごぼうやかぼちゃ、さつまいも等も利用できます。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
364kcal	8.1g	5.3g	68mg	3.1g	0.8g

☆ エコけんちん汁

材料 4人分

ねぎ	40g
大根	120g
人参	60g
ごぼう	60g
木綿豆腐	100g
油揚げ	20g
干しいたけ	20g
昆布	10g
ごま油	小さじ2(8g)
すりおろし生姜	10g
塩	小さじ1/4(1.5g)
醤油	小さじ4(24g)
だし汁	400ml

作り方

- ① だし汁をとる。取り出した昆布は1cm角に切る。干しいたけは水200ml(分量外)で戻し、せん切りに、戻し汁はとっておく。
- ② ねぎは1cm幅の小口切りに、大根と人参は薄いいちょう切りにする。ごぼうはささがき、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油と生姜を入れて炒め、一度火を止める。
①のしいたけと昆布を鍋底全体に広げ入れる。
②の野菜と油揚げも広げ入れ、塩を加える。
- ④ だし汁400mlを加え、鍋に蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にして、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 豆腐は1cm角に切る。
- ⑥ ①のしいたけ戻し汁と水を合わせて400mlを加える。再度沸騰したら⑤と醤油を加え、温まったら火を止め器に盛る。

★ 水分少なめで加熱し、後からだし汁を加えると加熱時間が短くなり、省エネにつながります。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
101kcal	5.4g	5.0g	84mg	5.6g	1.5g



☆ レタスシューマイ

材料 4人分

木綿豆腐	300g	
豚ひき肉	200g	
生姜	20g	
レタス	150g	
小麦粉	大さじ2(18g)	
A	片栗粉	大さじ2(18g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	ごま油	小さじ1(4g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	こしょう	少々

作り方

- ① 豆腐はしっかり水切りをする。
- ② ひき肉とみじん切りにした生姜を炒めて冷ます。
- ③ レタスは水切り後、千切りにする。
- ④ ①②を合わせ、Aを加えてよく混ぜ合わせ、12等分にして丸める。その上に小麦粉を振りまぶす。
- ⑤ 耐熱皿の上に半量のレタスを敷き、④をのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで6分程加熱する。
- ⑥ 残りのレタスをのせる。

★ お好みでポン酢・酢・ラー油等をつけていただく。

★ レタスは衣にしたり、炒めたり、スープに入れたりしてみるとおいしい食べ方が見つかります。

熱量	たんぱく質	脂質
208kcal	14.9g	13.4g
カルシウム	食物繊維	塩分
82mg	1.4g	0.4g



1食分の栄養価

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
673kcal	28.4g	23.7g	234mg	10.1g	2.7g