

下野市食生活改善推進協議会
(ヘルスマイト)の

下野市の採れたて野菜レシピ < **里芋** >

里芋とずいきの煮物 (4人分)

里芋 小8個
ずいき (乾燥)・25g
厚揚げ 小4枚
だし汁 450cc
A { ざらめ 大さじ3
だししょうゆ・大さじ2
薄口しょうゆ・大さじ2
みりん 大さじ2

- ①ポウルにたっぷりの水とずいきを入れ、ふっくらするまで約30分浸しておく。
- ②①は洗って水気を切り、5cm長さに切る。里芋は皮をむいて半分に切り、さっと湯通ししてざるに上げ、ぬめりを取る。
- ③厚揚げを湯通しして半分に切る。
- ④鍋に②と③、だし汁450ccを入れて火にかける。ひと煮立ちしたらアクを取り、Aを入れて落し蓋をして煮含める。

食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)とは？

地域で健康づくりをすすめるボランティア団体で、子どもから大人まで幅広い世代を対象に食育活動を行っています。平成25年9月現在、下野市内の会員は98名です。

活動に興味のある方は、下野市健康増進課 ☎(52)1116)までお問い合わせください。

下野市食生活改善推進協議会
(ヘルスマイト)の

下野市の採れたて野菜レシピ < **大根・人参** >

五色なます (4人分)

大根 250g
人参 30g
塩
れんこん 100g
酢水
生しいたけ 4枚
油揚げ 1枚
油 少々
ゆずの皮 (せん切り)・少々
☆合わせ酢
{ 酢 100cc
砂糖 大さじ4
塩 小さじ1/2

- ①大根・人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ②①に塩を軽く振ってもみ、しんなりしたら水気を絞る。たっぷりの湯でさっと湯通しし、冷水にとって絞っておく。
- ③れんこんは薄切りして酢水につけてザルにとる。
- ④しいたけ・油揚げはせん切りにする。
- ⑤フライパンに油をひき、強火で③・④を炒め、しんなりしたら皿にあけて冷ます。
- ⑥合わせ酢を作り、②・⑤・ゆずの皮を和える。