

今月の食材

れんこん

廿日市・大竹の旬を食べよう
地産地消
 美味しい
健康レシピ

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介します。



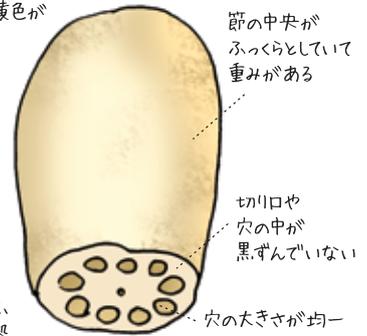
見分け方

漂白されて不自然に真っ白ではなく、自然のまま少し黄色がかったりしたもの

できれば泥付き!



泥付きは日持ちが良く、漂白されていない証拠



紹介してくれた方

伊藤 昭江 さん (左)
 浅井 善子 さん (中)
 角 裕子 さん (右)



レシピ

れんこんの和風サラダ

食物繊維や鉄分たっぷり!
 しっかりかめて、
 食べごたえのある逸品です。



■ 作り方

- 1 ひじきは水に約10分つけてもどす。
- 2 豆腐はキッチンペーパーで包み、600wで1分30秒加熱して水抜きする。
- 3 れんこんはうすくいちょう切りにする。にんじんと油揚げは千切りにする。
- 4 熱したフライパンに油をひき、豆腐と枝豆以外の材料を炒める。
- 5 調味料Aを加えて軽く混ぜ、豆腐をくずしながら入れる。
- 6 水分が飛ぶまで煮立たせたら、最後に枝豆を入れて混ぜ合わせる。

栄養価(1人分)

エネルギー: 137kcal
 塩 分: 0.9g

■ 材料 (4人分)

- ・干しひじき 8g
- ・木綿豆腐 150g
- ・れんこん 100g
- ・にんじん 80g
- ・油揚げ 40g
- ・サラダ油 6g
- ・冷凍むき枝豆 60g

- 調味料 A
- ・だしの素 2g
 - ・酒 16g
 - ・みりん 10g
 - ・砂糖 10g
 - ・しょうゆ 20g

ポイント

冷やしても温かくしてもおいしいです。

食生活改善推進員
 (ヘルスメイト)って?

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

■レシピ等お問い合わせ先: 大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153