

廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消で おいしい 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、地元の旬の農産物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。

今月の食材

ほうれん草



紹介してくれた廿日市市ヘルスマイトボランティア協会の方々

保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ2〜3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく



根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪



(名前左から)
大門つね子さん
松浦久美子さん
山本真規子さん
村上 良枝さん

レシピ1

ほうれん草とにんじんの キッシュ風

■材料 (4人分)

- ほうれん草…………… 120g
- にんじん…………… 40g
- マヨネーズ…………… 20g (大さじ1と1/3)
- カレー粉…………… 0.7g (小さじ1/2)
- 卵100g (Mサイズ2個)
- 牛乳…………… 100ml
- ピザ用チーズ…………… 20g



栄養価 (1人分)

エネルギー：107kcal
塩 分：0.2g

■作り方

- ほうれん草は茹でて水にさらした後絞り、3cmに切る。(電子レンジ使用の場合は、ラップをかけ600W 約1分) にんじんは3cmの千切りにして小さじ1の水を振りかけ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ボウルにマヨネーズ・カレー粉・卵の順に入れしっかり混ぜ、牛乳・ピザ用チーズを入れ、①を加え軽く混ぜる。
- 耐熱の型にクッキングシートをしき、②を入れて160度に予熱したオーブンで約20分焼く。
- 焼けたら人数分に切り分ける。



▲型に入れたら具材をならしましょう



▲出来上がりを見て時間を追加してください

※フライパンや卵焼き器で手軽に焼いたり、ココット型やグラタン皿を使って焼いてもOK!
※写真は18cmのタルト型を使用しています。

レシピ2

ほうれん草のクレープ

■材料 (生地4枚分)

- ほうれん草…………… 20g
- 牛乳…………… 150ml
- 薄力粉…………… 40g
- バター…………… 10g
- 砂糖…………… 10g (大さじ1)
- 卵…………… 1個
- サラダ油…………… 少量



栄養価 (生地：1枚分)

エネルギー：121kcal
塩 分：0.1g

■作り方

- ほうれん草は茹でてザク切りにして水気をしぼり(電子レンジ使用の場合はラップをかけ600W 約30秒)、牛乳(50ml)と一緒にミキサーにかけてピューレ状にしておく。
- 薄力粉はふるい、バターは室温に戻しておく。
- バター・砂糖・卵・①を順に入れてしっかり混ぜ、薄力粉を加えて更に混ぜ、牛乳(100ml)を少しずつ加えて溶きのばす。
- ラップをして冷蔵庫で30分休ませる。
- フライパンに油をうすくひいて中火にかける。温まったらいったん火からおろし、④の生地を玉じゃくし(1/2位)にとって流し入れたらフライパンを手早く動かして薄く全面に広げて中弱火で焼き、ひっくり返してさらに焼く。
- 好きな具材を生地で包む。



▲ダマがなくなるまで混ぜましょう



▲フライパンを傾けて生地を広げます



▲今回包んだ具材

※写真は、たっぷりの野菜とハム、チーズ、卵焼きを入れて、マヨネーズで味付けをした軽食にもぴったりのクレープと、りんごのコンポートと生クリーム、トマトを入れたスイーツ風のクレープになります♪

食生活改善推進員 (ヘルスマイト)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。

廿日市ヘルスマイトボランティア協会では会員を募集しています!

みなさん一緒に参加しませんか?

■レシピ、廿日市ヘルスマイトボランティア協会のお問い合わせ先:廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎(0829)20-1610