

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レシピを紹介します。

調理のポイント

レンコンは皮ごと使います。泥をよく落として使いましょう。皮ごと使うことで栄養価もアップ!
みじん切り、すりおろしと分けることでもちっとした食感の中に歯ごたえもあります。

エダマメ、桜えび、ひじきを加えることで彩りだけでなくカルシウムも豊富に摂取できます。

・ 今月の食材 ・



レンコン



下準備

- ・ひじきをぬるま湯で戻し、水気を切る。
- ・冷凍のエダマメを解凍する。

作り方

- ① レンコンは皮付きのまま使うのでよく洗う。たわし(☆代用:アルミホイルをくしゃくしゃと軽く丸めたもの)を使い、表面の皮を薄く削る。
- ② ①を1/3はみじん切り、2/3はすりおろし、軽く水気を切る。ボウルにレンコン、ひじき、エダマメ、桜えび、Aを加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、②を一口大に丸めてそっと入れ、2~3分揚げ焼きにする。
焼き色がついたらひっくり返し、2~3分さらに揚げ焼きにする。
- ④ 器に盛り、上に大根おろし、ぽん酢をかける。



レシピ

レンコンもち

栄養価(1人分) エネルギー:207kcal 塩分:1.2g

材料 (4人分)

レンコン	400g
ひじき(乾燥)	8g
エダマメ(冷凍)	40g
桜えび	10g
大根おろし	200g
ぽん酢	大さじ3
ごま油	大さじ2

A

片栗粉	大さじ4
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
おろししょうが	小さじ1



紹介してくれた
『大竹市食生活改善推進員協議会』の方々

右から 石橋 敦子さん 稲田 千秋さん 伊藤 昭江さん
角 裕子さん 川岡 信子さん

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。

■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

「大竹市食推」
Cookpadレシピ公開中



大竹市食推