

かさま食彩

毎月19日は
食育
の日



家族と一緒に囲む食卓
このレシピを試してみませんか？

春キャベツと人参・切り昆布のレンジアチャラ

材料(4人分)

- ★キャベツの葉(せん切り) ▶4枚(200g)
- ★人参(せん切り) ▶60g
- ★みょうが(せん切り) ▶2個
- ★赤唐辛子 ▶1本
- ★切り昆布(乾) ▶10g
- ★ミックスナッツ(無塩) ▶適宜

A

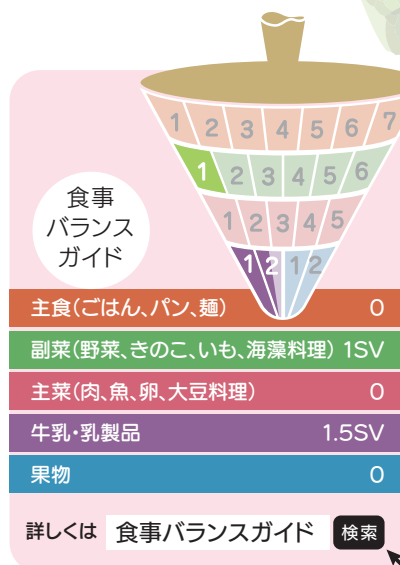
- 根生姜(みじん切り) ▶10g
- しょう油 ▶大さじ1
- 酢 ▶60cc
- 砂糖 ▶大さじ1

作り方

- 下ごしらえをする。
 - キャベツは芯を取り、人参は皮をむいて、みょうがは縦半分に切り、それぞれせん切りにする。赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
 - Aの生姜は皮をむいてみじん切りにし、他の材料と混ぜ合わせる。
 - 切り昆布はさっと水洗いをしたら水けをきり、5~6cmに切る。
 - ミックスナッツは細かく砕いておく。
- 電子レンジで加熱する。
 - 耐熱容器に①を入れて、よく混ぜ合わせる。
 - ラップをかけ、電子レンジで2分加熱し、熱いうちによく混ぜ合わせる。そのラップで落とし蓋をしてそのまま粗熱をとり、器に盛り付けてナッツを散らす。

栄養成分(1人分)

エネルギー	42kcal	脂 質	0.8g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	0.9g



アスパラチーズ

材料(4人分)

- ★グリーンアスパラガス ▶3本
- ★小麦粉 ▶小さじ1/4
- ★ピザ用チーズ ▶100g

栄養成分(1人分)

エネルギー	91kcal	脂 質	6.5g
たんぱく質	6.2g	食塩相当量	0.7g

作り方

- アスパラガスは、根元の堅い部分を1cmほど切り落とし、さらに下から5cmほど皮をむく。
- アスパラガスに小麦粉をまぶす。小麦粉をまな板に散らしアスパラガスをコロコロころがし、余分な小麦粉は振り落としておく。
- フライパンにピザ用チーズを全体的に広げて強めの中火にかけ、チーズが溶けて隙間がなくなったらアスパラガス3本を長いままのせる。チーズが色づいてきたら、端から巻きあげる。(余分な脂は紙タオルで拭く)
- 皿等に置いて一呼吸おき、落ち着かせたら4等分に切る。

笠間焼うつわ
プレゼント

広報紙の感想を添えて、住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課までがききでお申し込みください。

【笠間焼の提供】森川 泰治(城里町) サイズ:約9cm×約27cm

6月号締め切り:6月28日(金) 必着

