

地元を食す 地産地消で健康クッキング

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ご紹介します。

今月の食材

小松菜

レシピ

厚揚げと小松菜のチャンプルー

エネルギー：241Kcal
塩分：1.4g
1人分



●材料（4人分）●

厚揚げ（木綿）……………2枚
小松菜……………2束（240g）
にんじん……………1/2本（80g）
長ネギ……………1本（100g）
ごま油……………大さじ1
かつお節……………6g
卵……………2個
A { みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ2

●作り方●

- 1 厚揚げは縦半分、横1.5cmに切る。小松菜は3cm長さに切る。にんじんは長さ3cm、幅7～8mmの短冊切り、長ネギは1cm幅の斜め切りにする。

▶ポイント

厚揚げを使うと水切りなしで簡単に作れます。

- 2 フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、厚揚げを入れて両面に焼き色がついたら取り出す。
- 3 同じフライパンに残りのごま油を加え、にんじん、小松菜、長ネギを加えて炒める。野菜がしんなりしたら厚揚げを戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。
- 4 卵を溶いて回し入れ、かつお節を加えて好みのかたさに仕上げる。

▶ポイント

かつお節を加えることで風味豊かでうま味もアップします。



レシピ

小松菜とささみのごまみそあえ

エネルギー：68Kcal
塩分：0.8g
1人分



●材料（4人分）●

小松菜……………2袋（320g）
鶏ささみ……………120g
〈ごまみそ〉
味噌……………小さじ2
砂糖……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
白すりごま……………大さじ1

●作り方●

- 1 ささみはゆでて細かく裂く。
- 2 小松菜はさっとゆでて水気を絞り、3cmの長さに切る。
- 3 ボウルにごまみその材料を合わせておく。
- 4 ①と②を加えて混ぜ合わせる。

協力：大竹市食生活改善推進協議会

レシピ等お問い合わせ先：大竹市健康福祉部保健医療課 管理栄養士
TEL (0827) 59-2140