



豆腐のレシピ

recipe



材料 2人分

高野豆腐	1枚(16g)
かぶ(実)	1株(100g)
かぶの葉	適宜(10g)

白だし	小さじ1(6g)
うすくち醤油	小さじ1(6g)
A 砂糖	小さじ1(3g)
レ 塩	少々(0.5g)

高野豆腐とかぶのやわらか煮

- 高野豆腐は水で戻し、絞ってから、食べやすい大きさにカットする。
- かぶの実は、皮は厚め(筋部位まで)にむいて、1/6くし切りにする。茎の部分は、2~3cmにカットする。
- 鍋に調味料を合わせ、かぶの実と高野豆腐を並べる。
- 沸騰し、弱火で7分ぐらい煮たところで、かぶの茎を加えさらに3分程加熱する。
- かぶが煮えたら出来上がり。
※長く煮すぎるとかぶが崩れるので、沸騰したら弱火10分程度で様子をみましょう。



ごはんのレシピ

recipe



材料 2杯分

もっちり麦	1袋(35g)
鶏ひき肉	50g
おろししょうが	小さじ1/2(3g)
大根	3cm(100g)
鶏ガラスープの素	小さじ1半(6g)
水	カップ3(600ml)
塩	小さじ1/6(1g)

一杯分あたり

カロリー114kcal たんぱく質5.9g
脂質3.4g 炭水化物18.0g 塩分0.6g

もっちり麦と鶏ひきと すり大根の中華風おかゆ

- 鍋に鶏ひき肉、おろししょうが、鶏ガラスープ、水を入れ、少し鶏ひき肉をほぐし、もっちり麦を入れ加熱する。
- 沸騰したら、火を弱火にしてそこから軽く混ぜる。
- 鍋と二の間に箸を挟んで隙間をつくり、弱火で60煮る。
- 大根をおろし、仕上げに水分ごと鍋に加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

みんなのまちのくすり箱

レシピのおまけ 旬の食材 蕎（かぶ）

かぶは10月ごろから春先にかけて出回る野菜です。

白い根の部分にはビタミンCやカリウム、消化を助けるアミラーゼが含まれています。

葉の部分には β -カロテンやビタミンB1・B2・C、鉄分、カルシウムが豊富で、とても栄養価が高いのが特徴です。

葉付きのかぶを見つけたら、ぜひ葉も一緒に料理して食べくださいね。



かぶの保存方法

買ってたら葉を切り落とし、それぞれ葉と実を分けてポリ袋に入れて野菜室へ。冷凍する場合は、生のまま皮をむき、使う形に切って保存袋に入れて冷凍を。

参考：NHK出版からだのための食材大全

みんなのまちのくすり箱



レシピのおまけ 旬の食材 大根



大根の魅力

大根は一年中手に入りますが、寒さで甘みが増す秋から冬が旬の野菜です。昔から、胃もたれや二日酔いなどで胃腸が弱っているときに食べると良いとされてきました。

大根の葉には、 β -カロテン、ビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。根だけでなく葉も調理して食べることで、体に嬉しい栄養を丸ごと摂ることができます。



大根の下ゆではする？しない？



下ゆですると独特のにおいがやわらぎ、食べやすく、さらに味もしみ込みやすくなって、口当たりもぐっと良くなります。

参考：NHK出版からだのための食材大全

みんなのまちのくすり箱

