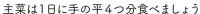
栄養バランスのよい 献立の立て方学



栄養バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。











牛乳·乳製品·果物







1日のどこかでプラス





1食に生野菜なら両手いっぱい 加熱野菜なら片手1つ分









作ってますか? 食べてますか? 郷土料理





五頭連峰を背に美しい田園風景が広がる阿賀野市は、

四季の魅力あふれる自然豊かなまちです。

このまちに伝わるふるさとの味をレシピにまとめました。

季節の旬を味わいながら、阿賀野市の郷土料理を作ってみませんか?

家庭から子どもたちへ伝わっていくことを願っています。



伝えよう旬! 親から子どもに 我が家の味











-agano recipe-春。 郷土洋・理



「八刀木食川

1人分栄養価 エネルギー 273kcal 塩分 1.2g

[材料 4 人分]

*	2合
たけのこ(下処理済み)]()0g
うす揚げ	1枚
しょうゆ 大さ	じ1
酒大さじ	1.5
塩	2 g

[作り方]

- 1. 米は研いで、30分くらい水に浸けておく。
- 2. たけのこは薄い短冊切りにする。うす 揚げは熱湯をかけて半分に切り、細め の短冊切りにする。
- 3. 炊飯器に米と調味料を入れ、2合のラインまで水を入れる。そこに2の材料を加えて、炊飯する。
- **4.** 炊き上がったら、よく混ぜる。 ※人参を入れても色合いがきれいです。

たけのこの下処理方法

- 1 外側の皮を2~3枚むき、穂先を 斜めに切り落とし、縦に実のギリ ギリまで切り込みを入れる。
- 2 皮付きのまま米ぬかと赤唐辛子と一緒に水からゆでる。最初は強火で、沸騰したら弱火で1時間程度じつくりゆで、アクを取り除く。根元の硬い部分に竹串がすっと入ったら、火を止める。
- 3 そのままゆで汁の中に入れ、一晩 (8時間以上)おいて、しっかり冷 ます。
 - ※米ぬかがない場合は、米のとぎ 汁や米をひとつまみ (洗わずに使 う) で代用できる。



-agano recipe-春。 郷土料理

おひら

1人分栄養価 エネルギー 149kcal 塩分 1.1 g

お正月や冠婚葬祭などで食べられるのが一般的 で、平椀に盛り付けることから『おひら』と呼ばれ るようになりました。



🔢 みずの油炒め

1人分栄養価 エネルギー 35kcal 塩分 0.4g

「材料 4 人分]

みず(下処理済み) みりん……大さじ112~14g ごま油……小さじ2

「作り方】

1. フライパンにごま油をひき、みずを炒める。 調味料を加え、さっと火を通す。 ※かつお節やすりごまを加えてもおいしいです。

みず (山菜) の下処理方法

- 章が付いている方から下に皮をむく。 やわらかいものはきれいに皮がむけなく
- 2 たっぷりのお湯でさっと湯通しし(根元 が赤い色から緑に変わればOK)、ザルに あげる。根を落とし、4~5cmに切る。

[材料五人分]

こうりょう	
たけのこ(下処理済み) 200g	いんげん8本
人参1/2本	だし汁 500ml
じゃがいも 大1個	(かつおだし、干し椎茸の戻し汁)
三角油揚げ 〕枚	酒 ····· 50ml
板こんにゃく 1/2枚	砂糖 大さじ 1
干し椎茸4枚	しょうゆ 大さじ1.5

[作り方]

- 2. たけのこをくし形に切る。
- 人参とじゃがいもは皮をむいて半分に切り、 8等分のくし形にする。三角油揚げは熱湯 をかけて油抜きして、4等分に切る。
- 4. こんにゃくは熱湯でさっとゆで、厚さを 半分にし、三角形になるように切って4枚 にする。
- 5. いんげんは塩ゆでし、半分に切っておく。
- 6. 鍋にだし汁を煮立て、干し椎茸、こんにゃ く、人参、じゃがいも、三角油揚げの順に 入れ、調味料を加えて強火~中火で煮る。

- 1. 干し椎 茸 は水に戻して、石づきを取る。 7. 野菜に半分くらい火が通ったら、落とし蓋 をして弱火でコトコト煮含める。
 - **8.** 火を止めて味を含ませ、平腕(平皿)に盛り、 いんげんを飾る。





わらびのあく抜き

わらび 180g
水 ······ 600ml
重曹 小さじ1/2

- 1 わらびは水洗いして揃え、穂先と根元 の硬い部分を切り落とす。
- 大きめの鍋に水を入れてわかし、沸騰したら火を 止め、重曹を入れて混ぜながら少し冷ます。わらび を入れて、6~8時間おく。
- ※熱すぎるとわらびの食感が損なわれるので注意。
- 3 水で洗って水気をきり、食べやすい大きさに切る。

🔢 わらびの漬物

1食分(約20g)栄養価 エネルギー 8kcal 塩分 0.3g

「材料(作りやすい分量)]

わらび 1把(180g)
「人参 ····· 小 1 本
きゅうり 本
_塩(塩もみ用) ひとつまみ
生姜 ······ 15g
めんつゆ 大さじ3
さきいか

「作り方】

- 1. わらびはあく抜きをして3~4cmの長さに切る。
- 2. 人参、きゅうりはわらびと同じ長さのせん切 りにして、軽く塩もみし、水気を絞る。
- 3. 生姜も細いせん切り、さきいかは1cmくら いに切る。
- **4.** ビニール袋に材料を入れて、材料がひたひ たになるくらいめんつゆをかけ、空気を抜い て□を縛る。冷蔵庫に入れて一晩おく。







同業ニシンと 干しかぶの煮物

1人分栄養価 エネルギー 191kcal 塩分 1.0g

「材料 4 人分]

身欠にしん(半生) 10	0g
干しかぶ 5	0g
じゃがいも小 2	個
人参 小 1	本
三角油揚げ	枚

[作り方]

- 1. 身欠にしんはお湯をかけて、汚れを落と し、酒(分量外)をかけて2cmくらいに切 る。干しかぶはさっと洗い、水で戻す。
- 2. 絹さやは筋を取り、塩ゆでして斜め半 分に切っておく。
- 3. じゃがいも、人参は皮をむき、大きめの 乱切りにする。三角油揚げは熱湯をかけ て乱切りにする。
- **4.** 干しかぶの戻し汁に**3**の食材を入れて 沸騰したら中火にする。]を加えてやわ らかく煮る。食材に火が通ったらしょう ゆ、酒、みりんで調味し器に盛る。上に 絹さやを飾る。

干しかぶの戻し汁 400	ml
しょうゆ 大さじ 1	強
酒 大さじ 1	強
みりん大さし	
絹さや 8	枚



干しかぶ」とはっ

「かぶ」と言っても原材料は 大根です。大根の皮をむき、 いちょう切りまたは半月切り にし、さっとゆでて天日干し したもの。



-agano recipe-

郷土料理



🔢 豚肉の柳川風煮

1人分栄養価 エネルギー 263kcal 塩分 2.6g

本来はどじょうで柳川煮を作りますが、作りやすいように豚肉に しています。どじょうの時は玉ねぎやなすも入れます。

[材料 4 人分]

豚小間肉 200g	砂糖小さじ2
ごぼう1本(160g)	しょうゆ 大さじ3
長ねぎ 1本	みりん 大さじ2
卵 … 4個	酒大さじ2
だし汁 ······· 400ml	

[作り方]

- 1. ごぼうは皮をこそげ、ささがきにする。 長ねぎは斜め 薄切りにし、白い部分と青い部分を分けておく。
- 2. だし汁にごぼうを入れ、ひと煮立ちしたら、ねぎの 白い部分と豚肉を広げながら入れて、煮えたら調 味料を加える。
- 3. 卵を溶きほぐし半量をまわし入れ、少し火が涌ったら 残り半分を流し入れる。ねぎの青い部分を散らし、 蓋をして、卵が半熟状になれば、火を止めて蒸らす。
- **4.** 2cmに切った三つ葉をお好みでのせてもよい。

■翼 なすとピーマンのみそ炒め

「材料 4 人分]

なす中6個	砂糖	大さじ2
ピーマン 4個	酒	大さじ1
油 大さじ1強	ごま油	小さじ1
みそ 大さじ3		

「作り方】

- 1. なすは乱切りにして水にさらす。ピーマンは種 を取り、乱切りにする。
- 2. ごま油以外の調味料を混ぜておく。
- 3. フライパンに油を熱し、中火でなすとピーマンを炒 める。野菜がやわらかくなったら、2の調味料を入 れ、手早く炒める。最後にごま油をまわし入れる。

1人分栄養価

エネルギー 119kcal 塩分 1.7g



-agano recipe-

百久の 郷十料理





きゅうりの酢の物

1人分栄養価 エネルギー 51kcal 塩分 0.3 g

「材料 4 人分]

_ きゅうり……… 2本 みかん缶………60g 塩(塩もみ用)… 少々 缶詰の汁… 大さじ2 春雨 ………… 40g 砂糖……… 大さじ2 わかめ(乾燥)… 5g 酢 ……… 50ml

「作り方]

- 1. きゅうりは洗って小口切りにする。塩少々を 3. わかめは水で戻し、湯通ししてかるく絞って ふり、しんなりしたら洗ってかたく絞る。
- 2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、春雨を入れ て袋の表示通りにゆでる。水気を切りその まま冷やし、5~6cmに切る。
- おく。みかん缶は小さめに切る。
- 4. ボウルに調味料と材料を合わせ、味をなじ ませる。





🔢 糸うりの ツナマヨサラダ

1人分栄養価 エネルギー 83kcal 塩分 0.7 g

定番の酢の物!

「きゅうり………」本 マヨネーズ……大さじ2 塩(塩もみ用)…少々 めんつゆ……大さじ1.5

- 酢の物同様、糸うりをゆで、水気を絞る。
- きゅうりはせん切りにして塩もみし、水気を きっておく。ツナ缶のオイルはかるく絞る。

📭 糸うりの酢の物

1人分栄養価 エネルギー 33kcal 塩分 0.2 g

[材料 4 人分]

糸うり ······ 400g 砂糖 ……大さじ15 酢 ……大さじ2.5 しょうゆ ………… 小さじ

「作り方]

- 1. 糸うりは トと下を切り落とす。 種をスプー ンでかき出し、皮つきのまま3cmくらいの 輪切りにする。
- 2. 鍋にお湯をわかし、ゆでる。箸がすっと入る までゆでる。
- 3. 2をザルにあけて、水に流しながら、中をほぐす と自然にほぐれる。皮は捨て、水気をよく絞る。
- **4** ボウルに調味料を混ぜ、糸うりを入れてよく 混ぜ、味をしみ込ませる。酸味は時間が経 つことで味が落ち着いてきます。

※酢飯用の酢を使用すると簡単です。





糸うりのごま和え

1人分栄養価 エネルギー 70kcal 塩分 0.5 g

[材料 4 人分]

糸うり …… 400g 塩こんぶ ………… 10g ごま油 ……… 大さじ1 白いりごま ……… 大さじ1

「作り方】

- 1. 酢の物同様、糸うりをゆで、水気 を絞る。
- 味をなじませる。







糸うり ……… 400g ツナ缶 …… 小 1 缶

[作り方]

- **3.** ボウルにすべての材料を入れ、味をなじませる。

-agano recipe-百久の

郷土料理

夏が旬の夕顔を使った とろっととろけるあんかけ



夕顔の あんかけ

1人分栄養価 エネルギー 39kcal 塩分 0.8 g

「材料 4 人分]

夕顏 ······ 350g
鶏ひき肉 ······ 40g
水 ······ 200ml
コンソメ] 個

[作り方]

- 1. 夕顔は皮を厚めにむき、種を取る。 3cmくらいの大きさに切る。
- 鍋に鶏ひき肉を入れて炒め、火が通っ たら夕顔と水、コンソメを入れて煮 る。夕顔が透き通ってきたら、こしょう を加える。

かたくり粉	 大さ	じ1
水	 大さ	じ2

3. 水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ※夕顔の代わりに太くなったきゅうり (皮と種を取って)を利用すること もできます。



(同じウリ科)

	タ 顔(かんぴょうの原料)	冬 瓜
皮の色	黄緑色	緑色
形	細長いものと丸いものがある	横に長くて楕円形
花の色	白色	黄色
中身の硬さ	柔らかめ	硬め
種のまわり	空洞がない	空洞がある

-agano recipe-

郷土料理

🌃 ずいきの酢の物

1人分栄養価 エネルギー 36kcal 塩分 Q

[材料4人分]

ずいき ……… 160g 酢 …………60ml 砂糖 ……… 大さじ3 塩 ………… 少々

「作り方】

- 1. ずいきの皮をむき、3cmに折り、水につける。
- たっぷりの水でゆで、沸騰したらザルにあげて水気をきる。
- 3. 砂糖と酢、塩を混ぜた調味料につけて冷蔵庫で冷やす。 ※ずいきは熱いうちに酢に漬けないと色がきれいに出ま せん。酢はお好みで調整してください。ずいきがひたひ たになるように入れます。

里芋の葉柄のこと。八つ頭や 唐の芋など葉柄が赤いもの 🦜 を「赤ずいき」と呼びます。

皮をむいて乾燥させた「干しずいき」は、煮物や みそ汁に使用され、保存食となります。



🔢 里芋の煮っころがし

[材料 4 人分]

里芋 ······· 500g だし汁 ····· 200ml 砂糖 …… 大さじ2 みりん …… 大さじ2

しょうゆ… 大さじ2.5

[作り方]

- 1. 里芋は乾いたまま皮をむき、大きいものは 半分に切る。塩(分量外)を振ってもみ、水 洗いしてぬめりを取る。
- 2. 鍋にみりん以外の材料を入れ、中火にかける。 沸騰したら落とし蓋をして、弱火で煮る。途中何 度か鍋を振って、吹きこぼれないようにする。
- 3. 煮汁が1/4くらいになったら落とし蓋を取 り、みりんを加え、中火にして焦げないよう に鍋を揺すりながら里芋を転がす。
- 4. 里芋に照りがつき、煮汁がなくなる寸前で 火を止める。



エネルギー 150kcal 塩分 1.7g

1人分栄養価



-agano recipe-秋。 郷土料理





かき和えなます

1人分栄養価 エネルギー 151kcal 塩分 1.1 g

「材料4~5人分]

しらたき ……… 50g 干し椎茸 ………… 3枚 B | 砂糖…… 大さじ1/2 | 砂糖 …… 小さじ2 しょうゆ……小さじ2 A | みりん …… 大さじ1 椎茸の戻し汁

------大さじ2

_ 酢 …… 大さに1 塩 …… 小さじ1/4

> _ _ きゅうり ………] 本 塩(塩もみ用)… 少々

かきのもと …… 100g れんこん ………… 60g あられ麩 ………… 10g くるみ ······ 30g

> 砂糖……大さじ2 酢 ……… 大さじ 1 しょうゆ……小さじ1 塩 ……… 少々



- 1. かきのもとは酢(分量外)を入れた熱湯で 返しながらさっとゆで、水分を絞る。
- 2. しらたきは熱湯でゆで、3 cmに切る。
- 3. 干し椎茸はぬるま湯で戻し、せん切りにして Aで煮る。
- 4. れんこんは皮をむき、いちょう切りにして 酢水につけあく抜きしてからBで煮る。
- 5. きゅうりは小口切りにして塩もみし、しんなり したらしっかり絞っておく。
- 6. あられ麩は水で戻し、水気を絞る。
- 7. くるみはすり鉢に入れよくすり、Cを加えて 混ぜ、1~6の材料を入れて和える。お好み で粗く刻んだくるみを加えてもよい。

「かきのもと」とは

紫色の食用菊で新潟県下越 地方での呼び名です。長岡 地方では「おもいのほか」、 山形では「もってのほか」と 呼ばれています。



-agano recipe-鄉十科理

冬場の青菜のない時期に作って くき菜煮

保存する郷土料理です

1人分栄養価 エネルギー 79kcal 塩分 1.8 g

[材料 4 人分]

大根菜(塩出し済) ··········· 150g _ 人参………80g ごぼう 50g A 油揚げ………………] 枚 打ち豆 ······ 20g |こんにゃく ………… 1/2枚 だし汁(煮干し) ······ 300ml みそ……… 大さじ2~3

「作り方】

- 1. 塩出しした大根菜は水気を絞り、3 cm くらいに切る。
- 2. 人参、ごぼうは3cmの短冊切り、こん にゃくもせん切りにする。油揚げは熱 湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- 3. 鍋に材料Aと1の大根菜を入れ15分 ほど煮る。
- 4. 野菜が煮えたらみそを加え、味を調 える。
 - ※みその量はくき菜の塩出し加減に よっても異なるため、味を見ながら 調整してください。

下処理 くき菜(大根菜)の塩出し

大根菜の塩漬け……300g

1 鍋に水と大根菜 の塩漬けを入れて やわらかくなるま で煮る。火を止め て、水を2~3回



替えて、半日くらいそのままにしておく。

 大根菜を食べてみて、塩出し加減を調整する。 ※塩出しして、冷凍しておくと便利です。

下処理 煮干しだしのとり方

煮干し………2本 zk------ 400ml

- 1 煮干しは頭とはらわたを取る。
- 2 鍋に水と1の煮干しを入れしばらくおく。
- 3 火にかけ、5分くらい沸騰させて、煮干し を取り出す。

郷十料理

大根菜の油炒め煮

1人分栄養価 エネルギー 103kcal 塩分 1.2 g



「材料 4 人分]

大根菜(生)300g	油 大さじ1
人参 100g	めんつゆ大さじ2
油揚げ 1枚	水 大さじ2
打ち豆 20g	しょうゆ 小さじ1
つきこん 1/2袋	

「作り方]

- 1. 大根菜はゆでて、3 cm くらいに切る。
- 2. 人参は3 cmの短冊切り、油揚げは熱湯をかけて 油抜きし、細切りにする。
- **3.** 油を入れたフライパンに材料を入れ、炒める。
- 4. めんつゆと水を入れ、打ち豆がやわらかくなるま で蓋をして煮る。最後にしょうゆで味を調える。

おせちやお祝いの定番/

おろし器。大根を粗くおろすことで水分 が出にくく、シャキシャキかつ空気を含 んだふわふわ食感が味わえます。

副業 紅白なます



1人分栄養価 エネルギー 72kcal 塩分 0.5 g

「材料(作りやすい分量)]

大根中1本(800g)	砂糖 大さじ3
人参 30g	塩ひとつまみ
打ち豆 40g	酢 大さじ3

[作り方]

- **1.** 大根は皮をむき、鬼おろしで粗くおろして絞る。 (分量外の) 塩をまぶしてもみ、大根の辛味を抜く。 洗ってザルに入れ水気を絞る。人参も同様にする。
- **2.** 大根の絞り汁で打ち豆をやわらかく煮る。
- 3. ボウルに調味料を入れ、大根、人参、打ち豆とあわ せ、味がなじむまで時間をおく。
 - ※大根の絞り具合で調味料を加減してください。 鬼おろしが なければ、フードプロセッサーや普通のおろし金でもOK。 違う食感が味わえます。
 - ※子ども向けには、打ち豆ではなく、みかん缶でもよいです。

大根菜の ふりかけ2種

1食分(約20g)栄養価 エネルギー 31kcal 塩分 0.1g

「材料(作りやすい分量)]

大根菜	白いりごま 大さじ1
1本分(約200g)	しょうゆ 大さじ1
ちりめんじゃこ 20g	砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1	酒 大さじ1
かつお節 1パック	/6 // // // // // // // // // // // // /

「作り方]

- 1. 大根菜はさっと熱湯に通し、冷水にとり水 気を絞る。5mm幅に刻む。
- 2. フライパンにごま油を入れ、1の大根菜を炒め る。水分が飛んだら、じゃこを入れて炒める。
- 3. 大根菜がしんなりしたら、かつお節、ごま、調 味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。





1食分(約20g)栄養価 エネルギー 5 kcal 塩分 0.2 g

「材料(作りやすい分量)]

大根菜	塩小さじ1/2弱
1本分(約200g)	味の素2つまみ
人参20g	
生姜20g	

「作り方]

- 1. 大根菜は1~2分ゆでて、冷水にと り、水気を絞る。5mm幅に刻む。
- 2. 人参、 生姜は皮をむきみじん切りにし て、すべての材料を和える。

🔢 大根の皮きんぴら

1人分栄養価 エネルギー 70kcal 塩分 0.7 g

[材料 4 人分]

しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
ごま油 少々
七味唐辛子 適宜

「作り方]

- 1. 大根の皮は4 cm くらいの細切りにする。また はピーラーでむいたまま長さを揃える。
- 2. 大根菜はさっと色よくゆで、水にさらし3cm の長さに切る。
- 3. フライパンに油を熱し、1の皮を炒め火が 通ったら大根菜を炒める。調味料で味付けし、 最後にごま油と七味唐辛子を混ぜる。

なますを作った 皮を利用して 食品ロス削減 /



-agano recipe-冬。 郷十料理







1人分栄養価 エネルギー 140kcal 塩分 2.4 g

[材料 4 人分]

「作り方】

大根 400g
塩鮭 100g
干し椎茸2枚
油揚げ1枚
こんにゃく小1枚
かまぼこ小 1 本
ごぼう40g
だし汁 720ml

1. 大根は皮をむき4cmの長さ1~2mmの厚さの短

切りにする。他の材料も短冊切りにする。

臭みを取る。(または焼いてもよい)

を散らし、いくらをのせる。

冊に切り、さっとゆでて水にさらし、水気をきる。

ごぼうはささがき、油揚げは熱湯をかけて短冊

2. 塩鮭は2cm程の角切りにし、熱湯にくぐらせて

3. 鍋にAの材料を全部入れ、沸騰したら鮭の塩加

材料がやわらかくなるまで煮て、火を止める。

4. 汁椀に盛り、上に適当な長さに切った三つ葉

減を確認し、Bの調味料を加減しながら入れ、

しょうゆ…大さじ1.5~2 酒 ……… 小さじ2

三つ葉 ………… 適官 いくら …………… 適宜

下準備 だし汁のとり方

貝柱······ 12g
水 ······ 500ml
椎茸の戻し汁 適量

- 2 鍋を中火にかけ沸騰したら弱 火にし、10分ほど煮出したら
- 3 干し椎茸の戻し汁を加えて分 量にする。

貝柱	12g
水 50	00ml
椎茸の戻し汁	適量

1 貝柱はだしが抽出しやすくな るように2~3片に割る。鍋 に貝柱と水を入れ、8時間つ け置きする。

火を止める。

ハレの日の 郷土料理



∖炊飯器で作る!



赤飯

1人分栄養価 エネルギー 283kcal 塩分 0.1g

[材料 4 人分]

もち米	2合
小豆(またはささげ)	30g
水(1回目ゆで用)	適量
水(2回目ゆで用) 5	00ml
水(炊飯用)	適量
ごま塩	適量

「作り方]

- 1. もち米は水で洗って水気をきる。小豆も さっと洗い、水気をきっておく。
- 2. 鍋に小豆を入れたっぷりの水を注ぎ、中 火にして熱し、ひと煮立ちしたらザルに あげ、ゆでこぼす。
- 3. 鍋に2の小豆を戻し入れ、500mlの水を 注ぎ、中火で熱してひと煮立ちしたら弱火 にする。落とし蓋をして20分ほど煮る。
- 4. やわらかくなったらザルにあげ、小豆と ゆで汁を分けて粗熱をとる。ゆで汁と 炊飯用の水を合わせて320mlになるよ うに測る。
- **5.** 炊飯器にもち米、**4** のゆで汁を注ぎ、 かるく混ぜ小豆を上にのせて炊飯する。

せさげと小豆の

ささげは小豆に比べると黒っぽい色 をしています。小豆は煮ると割れてし まうことがありますが、ささげは煮て も割れにくく、食感もしっかりしてい るのが特徴です。



- 6. 炊き上がったら、しゃもじでさっくりと 混ぜ、器に盛り、ごま塩をかける。
- ※うるち米は30分程度浸水しますが、もち米は水 の吸水率がよいので、洗った後に炊飯できます。
- ※小豆のゆで加減は1粒食べて歯ごたえが残って いる程度に。途中、水が少なくなったら、さし水 をし、常に豆に水がかぶっている状態にします。

基本の和え衣

「材料 4 人分]

木綿豆腐………300g 砂糖…… 大さじ2 薄口しょうゆ …… 小さじ2

白すりごま …… 大さじ2~3

「豆腐の水切り」

豆腐は4等分にしてキッチン ペーパーで包み、耐熱皿に入 れ、電子レンジで1分30秒加熱 し、水気をしっかりきる。

「作り方]

豆腐はホイッパーでつぶし、調味料 とすりごまを混ぜて、和え衣を作る。 ※すり鉢やブレンダーで滑らかに してもよいです。



🞫 ほうれん草の白和え

1人分栄養価 エネルギー 116kcal 塩分 0.6 g

[材料 4 人分]

ほうれん草 ………… 100g 人参……60g



「作り方]

ほうれん草はゆでて水にさらす。3cmに切り 水気をよく絞る。人参は5mm幅の3cmの長さ に切り、ゆでる。和え衣に野菜を和える。

柿の白和え

1人分栄養価 エネルギー 156kcal 塩分 0.5g

「材料4人分]

柿 ……2個



[作り方]

柿はヘタを取り、皮をむいて1cm幅の拍子木 切りにして、和え衣で和える。

※柿の甘みがあるので、衣の砂糖を大さじ1にして ください。

ぜんまいの白和え

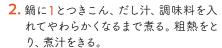
1人分栄養価 エネルギー 128kcal 塩分 1 g

[材料4人分]

ぜんまい(水煮) 120g
人参 40g
つきこん 40g
だし汁 200ml
塩小さじ1/4
みりん 大さじ1

「作り方】

1. ぜんまいは4 cm、人参は3 cmの 短冊切りにする。



3. 和え衣に**2**の材料を加え、和える。



旧水原町の銘菓で、全国的に知られている同名 の和菓子とは異なり、ういろうに似ています。名前 の由来は、椿の葉で包んでいたことや椿油を使っ ていたなど諸説あるそうです。上杉謙信に仕えた 武将が戦場で非常食として食べたという説もあ り、江戸時代にはあったようです。現在、阿賀野 市内2店舗のお菓子屋さんで販売されています。

「材料8本分]

・白バージョン	・黒糖バージョン
小麦粉 100g	小麦粉 100g
砂糖 80g	黒砂糖(粉) 70g
ぬるま湯300ml	水300ml

椿餅風2種

白:エネルギー 83kcal 黒糖:エネルギー 74kcal

[作り方]

- 1. 小麦粉と砂糖を混ぜる。 ぬるま湯を 少しずつ加え、ダマにならないように 混ぜる。
 - ※黒糖の場合は、鍋に黒砂糖と水を入 れ火にかけ、粗熱をとっておく。そこに 小麦粉を少しずつ加え、混ぜる。
- 2. 耐熱容器に1を入れて、ラップをか けずに電子レンジ600Wで5~6分 かける(牛っぽいところがなくなれ ばOK。レンジの機種によって調節し てください。) または蒸気の立った蒸 し器で20分程度蒸す。
- 3. 冷えたら容器から取り出し、 8等分のお好みの形に切る。 ※包丁にクッキングシートを巻い て切るとベタベタしません。

※小麦粉と上新粉を半量ずつにすると、 小麦粉のみよりやわらかく仕上がります。



豆 大 1人分栄養価 エネルギー 133kcal 塩分 0.2 g

塩 ……小さじ1/4 ··················· 75g 揚げ油·········適量

米粉(上新粉) ····· 100g 7k 160ml

「材料 10 枚程度]

大豆(できれば小さめ)

「作り方】

1. 大豆は水でさっと洗い、ザルに あげてキッチンペーパーで水気をふく。

2. 米粉は水でといて塩を加え、大豆を入れる。

3. 油を熱し、スプーンで2を油の中に滑らせるように 入れ、160度の低温で裏返しながらゆっくりと揚げる。 ※揚げたてが美味しいです。時間が経つと固くなりやすいので、 油がきれたら、袋などに入れ密閉しましょう。

