

★メニュー

- 豆ごはん ●ワカメ汁 ●イワシのショウガ煮 ●おから

★作りかた

●豆ごはん(24人分:7合×2釜で炊きます)

- (1) 米(14合)をとぎ、とぎ汁が透明になるまで水を替え、ざるにあげておく
- (2) 水に米を浸し、十分に給水させる
- (3) 炊飯器に米と黒豆(1合)、塩(1つまみ)を入れ炊く
- (4) 炊きあがったら軽く混ぜ合わせる

●イワシのショウガ煮(6人分)

- (1) 調味料(※)をあわせてあたためる
  - (2) 洗ったイワシ(12尾)を並べ、土ショウガ(1/4かけ)の千切りを入れ、煮含める
  - (3) 器に盛付け、かいわれ大根(適量)を飾る
- (※)調味料[水4カップ、しょうゆ大さじ4、酒かみりん大さじ4、さとう大さじ2]

●おから

- (1) ニンジン(1/2本)は千切りにする
  - (2) ゴボウ(2本)はさがきにする。
  - (3) ニンジン、ゴボウは油(分量外)でしっかり炒める。
  - (4) (3)におから(120g×2)を加えると同時にサラダ油(大さじ6)を加え、全体によく混ぜ合わせる
  - (5) (4)に油あげ(1枚)、ちくわ(1本)こんにゃく(1/2枚)、調味料(※)を加えて混ぜ合わせ、沸いたら少し火を弱めて汁気がなくなるまで6~8分コトコト煮る。
  - (6) 最後にネギ(適量)を入れてできあがり。
- (※)調味料[かつおだし500ml、しょうゆ大さじ3、砂糖大さじ3、みりん大さじ3]

●ワカメ汁

- (1) だし汁(150ml×人数)を煮立たせない程度にあたため、ワカメ(適量)を入れる。
- (2) ワカメの色が変わったら、溶き卵(2個分)を回し入れる。
- (3) 器に入れ、最後に小口切りにしたネギ(適量)を散らしてできあがり。

この事業は健康ひょうご21 県民運動地域実践活動助成金により実施しています。