

健康応援トピックス

＼フードロス削減！！／

あま市食育ボランティア(あまミズキ)のSDGsレシピ!

豆腐の豚巻き(4人分)

使用後のだしがらを使ったレシピです

<材料>

木綿豆腐……………400g	だしがら削り節……………15g	酒……………大さじ2
豚バラ薄切り肉…6枚(120g)	ポン酢……………大さじ2と1/2	塩……………少々
かぶ……………200g	小麦粉……………大さじ1	こしょう……………少々
かぶの葉……………80g	砂糖……………大さじ2	

<作り方>

- ①豆腐を耐熱皿に置き、ラップをかけずに電子レンジで2分ほど加熱し12等分する。豚バラ肉は1枚を半分に切る。かぶは1cmのいちよう切り、かぶの葉は3~4cmの長さに切る。出汁をとった後の削り節を刻む。
- ②まな板等に豚バラ肉を1枚ずつ広げ、全体に小麦粉、塩コショウをふる。肉の手前に豆腐ひと切れを乗せ、端からしっかりと巻き、巻き終わりを下にして置く。
- ③フライパンを中火で熱し、②を並べる。焼き色がついたら、転がして残りの面を同様に焼く。
- ④かぶを入れ、酒を加えたあと蓋をして2分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤かぶの葉、削り節、砂糖、ポン酢を加え、全体に味を絡ませたら器に盛る。



にんじんともやしとうまみ和え(4人分)

野菜の皮、だしをとった昆布を使ったレシピです

<材料>

にんじん……………120g	昆布……………1枚	ごま油……………小さじ1
もやし……………80g	ごま……………小さじ4	塩……………少々

<作り方>

- ①にんじんはよく洗い、皮がついたまま干切りにする。昆布はだしをとった後、干切りにする。
- ②にんじん、もやしはさっとゆで、水気をしっかり切る。
- ③ボールに、にんじん、もやし、昆布を入れ、ごま油、塩を加えて和える。
- ④器に盛り、ごまをふる。

餃子の皮でパリパリキャンディ(8個分)

余りがちな餃子の皮を使って簡単にできます

<材料>

餃子の皮……………8枚	チョコレート……………ひとかけ	チーズ……………ひとかけ
-------------	-----------------	--------------

<作り方>

- ①餃子の皮を広げ、真ん中に具をおいたらぐるっと巻いて、皮が重なる部分に水をつけてとめる。
- ②両端をぎゅっとおして端をとめ、キャンディ状にする。トースターやオーブンで焼き色がつくまで焼く。

問合せ 健康推進課 ☎443・0005