



食のみかわ おしながき

食改さんの活動料理紹介

隔月掲載の「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称：食改）さんが今まで作成した、みかわの旬の素材を使った料理を紹介します。

作り方

今回は冬に美味しい食材「大根」を使った料理です。皆さんも是非お試しください。

今回は冬に美味しい食材「大根」を使った料理です。皆さんも是非お試しください。

今月のおすすめ一品

体ぽかぽか みぞれ汁

1人分栄養量

- ・エネルギー 37 kcal
- ・食塩相当量 0.8 g

材料（4人分）

- ・大根 200 g
 - ・絹ごし豆腐 1/2丁
 - ・長ねぎ 20 g
 - ・おろし生姜 少々
 - ・だし汁 500 ml
 - ・片栗粉 小さじ1強
- （A）塩 小さじ1/2・醤油 小さじ2/3



【体ぽかぽか みぞれ汁】

片栗粉のトロミで冷めにくく、温かいお汁になっています。寒い冬の時期にオススメです！

【豆情報】

このお汁1杯で、一食にとりたい野菜約半量（50 g）とれます。

- ① 豆腐は1 cm程度の角切りにする。
- ② 大根はすりおろし、水気を軽くきる。
- ③ 長ねぎはみじん切り。
- ④ 鍋にだし汁を入れて温め、Aで調味し、①と②を入れる。水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ ④を器に盛り、③とおろし生姜を添える。