



食のみかわ おしながき

No.21



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品目

さつまいもご飯

1人分栄養量

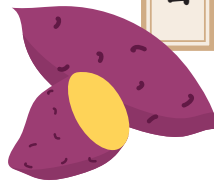
- ・エネルギー……………373 kcal
- ・食塩相当量……………1.5 g

材料（4人分）

- ・精白米……………2合
- ・さつまいも……………200 g
- ・酒……………大さじ2
- ・塩……………小さじ1
- ・黒ごま……………大さじ1

作り方（生地）

- ①米をとき、30分程度水に浸し、ザルにとる。
- ②さつまいもを洗い、1.5 cmほどのさいの目切りにしたら、水にさらしてアタラシクを抜く。
- ③釜に米と酒、塩を入れ、目盛りまで水を加え、軽く混ぜる。
- ④さつまいもを③の上にまんべんなく乗



せたら、ご飯を炊く。
⑤炊き上がったたら、黒ごまを加えて混ぜる。

今月のおすすめ二品目

卵寒天

9号トレイ1枚分栄養量

- ・エネルギー……………564 kcal
- ・食塩相当量……………1.5 g

材料（9号トレイ3枚分）

- ・棒寒天……………2本
- ・水……………7.5カップ
- ・卵（Lサイズ）……………4個
- ・A（砂糖300 g、酒160 cc、しょうゆ大さじ1、塩少々）



作り方

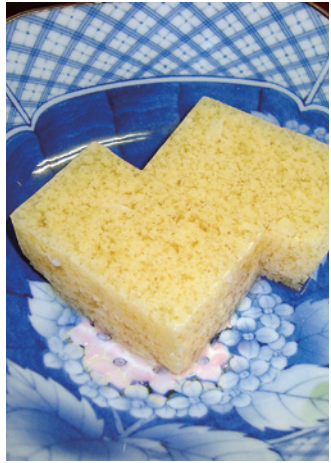
- ①棒寒天をよく洗い、水に浸しておく。
- ②鍋に水6カップを入れ、①の寒天を細かくちぎりながら加え、火にかける。
- ③ボウルに卵を割り入れよく混ぜたら、残りの水1.5カップを加え、さらによく混ぜておく。
- ④鍋の寒天が完全に溶けたら、Aを入れてかき混ぜ、煮立たせる。（寒天は沸騰させないと固まらないため注意すること）
- ⑤煮立った所で鍋に③を加え、焦げ付かないように混ぜる（写真①）。卵がぷつぷつしたら（写真②）火を止めて粗熱をとる。
- ⑥容器に入れて冷やす。



写真①



写真②



冷やして固まったら完成!