



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.23



「食のみかわ おしながき」では、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

簡単ナムル



1人分栄養量

・エネルギー 48 kcal
・食塩相当量 0.7 g

材料（4人分）

・きゅうり 1本
・人参 80g
・もやし 100g
・ごま油 小さじ2
・ラー油 適量
・A（しょうゆ大さじ1、すりごま小さじ1・かつお節0.5g、砂糖小さじ1、こしょう少々）

作り方

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②きゅうりと人参は千切りにする。
- ③もやしは洗ってザルに上げておく。
- ④フライパンにごま油を引いて中火にかけ、人参をしんなりするまで炒める。
- ⑤④にきゅうりともやしを加えてサッと

炒める。

- ⑥⑤に①を加えて和える。お好みで、ラー油を加える。



今月のおすすめ二品目

ばんけ味噌

全量栄養量

・エネルギー 331 kcal
・食塩相当量 9.4 g



材料（作りやすい分量）

・ばんけ（ふきのとう） 100g
・味噌 72g
・砂糖 40g 弱
・酒 少々

作り方

- ①ばんけは洗って米のとぎ汁で茹でる。
- ②茹でた後、すぐ水に入れてアクを抜く。
- ③ばんけを細かく切り、すり鉢ですりつぶす。

④鍋に砂糖と酒を入れて煮立ててから、味噌と③を加えて練り上げる。



ポイント

ばんけを茹でる際は、とぎ汁から顔を出さないように、箸で押さえながら茹でると茶色くならずきれいな色のまま茹で上がります。

