



1人分
149 kcal
塩分 1.0 g

魚のみぞれ煮

材料 (4人分)

- 白身魚：4切れ
- 薄力粉：20g
- にんじん：60g **A**
- 水菜：40g
- しめじ：60g
- 昆布だし：150cc
- 大根おろし：160g
- 砂糖：大さじ1/2
- 酒：大さじ1
- うすくちしょう油：大さじ1
- みりん：大さじ1



作り方

- 魚の水気を拭きとって薄力粉をまぶし、クッキングシートを敷いたフライパンで蒸し焼きにする。
- にんじんは千切りし、水菜は2cm程に切る。
- 鍋に昆布だし・にんじん・しめじを入れて加熱する。
- 具材に火が通ったら、①の魚・**A**・水菜の2/3を加えて弱火で5分ほど煮る。
- お皿に盛って、残りの水菜をちらす。



北多久町地域婦人会のみなさん

地域婦人会員研修として、今回はおもてなし料理に取り組みました。野菜たっぷりの魚のみぞれ煮は、だしがきいてうまみたっぷりの一品です。食べ方の工夫や自分にあった量を食べる事がいかに健康な体づくりにつながっているか再認識しました。

多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています。

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。



すくすくたくっ子

はいぽーず



やまぐち
山口

げんき
源紀くん

(6歳)

あおい
葵ちゃん

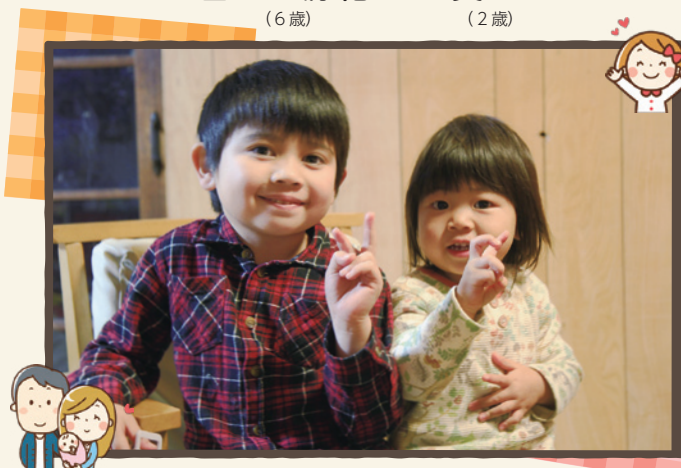
(2歳)

うちの
内野

じゅんな
純那ちゃん

(1歳)

子どもさん(就学前)の登場を受け付けています!!
情報課広報広聴係 ☎75-2280) までご連絡を♪



源紀くんの最近のマイブームは、ひらがなを読むことと算数! 将来の夢はたこ焼き屋さんです。そんなお兄ちゃんと大の仲良しの葵ちゃんは、おままごが大好き♪ママと一緒に料理したり、食器を洗ったりと楽しく遊びながら成長中です。

パパ・ママ
から

お兄ちゃんが大好きな葵ちゃんです。とてもやさしいお兄ちゃんといつも仲良く遊んでくれてありがとう♡

(北多久町砂原) パパ/博さん ママ/桜子さん



おてんば純那ちゃんが今一番ハマっていることは、おいかけっこ! 追いかけるほうがお気に入りです。ママと一緒にママごととして遊ぶことも大好きです。離乳食も好き嫌いなく食べて、歩く練習も頑張っています♪

パパ・ママ
から

いつまでも、笑顔いっぱい! 元気いっぱい! のじゅんでいてね♡

(南多久町長尾) パパ/篤さん ママ/知里さん

