

★米粉を使ったおぬっぺ

1人分
野菜量 36g
125 kcal
塩分 1.9g



材料 (4人分)

- | | |
|--|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ごぼう……………50g 干し椎茸……………3枚 人参……………50g 里芋……………50g こんにゃく……………100g 厚揚げ……………1/2丁 てまり麩……………6g 水……………640cc | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> だしの素……………4g 砂糖……………大さじ2 酒……………大さじ1・1/3 醤油……………大さじ2 サラダ油(ごま油) ……大さじ1 米粉……………大さじ3 水……………40cc |
|--|--|

作り方

- A**の材料を0.5cm～1cmくらいの大きさに切る。干し椎茸は、水で戻しておく。
- 鍋を火にかけ油をひき、ごぼう、干し椎茸、人参の順に炒め、ごぼうがやわらかくなったら、水を入れて残りの材料の里芋、こんにゃく、厚揚げを入れて煮る。
- B**に火が通ったところで**B**の調味料で味付けし、てまり麩を加える。
- 最後に米粉を水で溶き**B**に入れとろみがついたら出来上がり。



消費者グループのみなさん

根菜類を使ったとろみのある煮込み料理を紹介します。具たくさんのおいしい料理で体が温まります。家庭のメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。今回は米粉を使用しましたが、片栗粉に変えてもいいですよ。

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

ほうぞうじ 寶藏寺 咲奈ちゃん (3か月)
いっせい 陽翼くん (1歳)
れいな 玲愛ちゃん (5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♪

ふじい つくはる
藤井 嗣晴くん (10か月)



長女の玲ちゃんはお洒落で面倒見のいい、優しいお姉ちゃん。弟の陽翼くんは甘えん坊で食べることがだい好きな優しい男の子。末っ子・咲奈ちゃんはニコニコ笑顔がかわいいみんなのアイドルです☆

パパ・ママから いつまでも3人仲良く成長してってください♡

(南多久町長尾) パパ/一樹さん ママ/友香さん



つかまり立ちができるようになり、気になるものは何でも触りたい嗣晴くん。お気に入りのパパのギターは、ドキドキしながら突進していきます。最近は家族でキャンプや登山に出かけるようになり、楽しい思い出が増えてきました☆

パパ・ママから 多久の豊かな自然の中で、すくすくと元気に育ってください。

(北多久町訪原) パパ/啓輔さん ママ/美登理さん