

★白身魚のけんちん蒸し

1人分
野菜量 50g
137 kcal
塩分 1.2g



材料 (4人分)

- 白身魚(切り身)……4切
 木綿豆腐……200g
 やまいも……12g
 にんじん……40g
 片栗粉……大さじ1
 みりん……小さじ2
 だし……350cc
 酒……小さじ2
 みりん……大さじ2
 うすくちしょう油……大さじ1
 塩……少々
- 水溶き片栗粉…適量
 <飾り用>
 にんじん……80g
 ほうれん草…80g

作り方

- ①白身魚は塩を振って水気を拭きとり、にんじんは茹でてみじん切りにする。
- ②飾り用のにんじんは花型でくり抜き、茹でる。ほうれん草は、茹でて約3cmに切る。
- ③しっかり水切りした豆腐とすりおろしたやまいも、Aをよく混ぜ合わせる。
- ④③を4等分してラップにのせ、その上に白身魚をのせたら、ラップを茶巾絞りにして輪ゴムで止め、15分ほど蒸す。
- ⑤Bを鍋で煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④を器に盛って⑤をかけ、②を飾る。



北多久町婦人会のみなさん

婦人会研修でヘルシーなおもてなし料理を作りました。食材を生かし、だしのおいしさを楽しめる一品が出来上がりました。

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。✂



やまぐち 山口 颯太くん (2歳)
そうた 華ちゃん (1歳)



元気いっぱい颯太くんは、走ることが大好きな面倒見のいいお兄ちゃん。毎日お昼に卵かけご飯を食べるのが楽しみ。みんなのアイドル華ちゃん。普段は物静かですが、段差があると登り下りを始める活発な一面も。

パパ・ママから 心身ともに健康で、元気に育ってください☆

(高木川内) パパ/健太さん ママ/智香さん

たぶち 田淵 和花ちゃん (3歳)
ひより 日和ちゃん (5歳)
やまと 大和くん (9ヶ月)
なごお 和結ちゃん (2歳)



おしゃべりが大好きで、たまにけんかもするけど仲良しなおねえちゃんたち。おばあちゃんにプレゼントしてもらったネズミのワンピースでパチリ！末っ子の大和くんはいつもかわいい笑顔でみんなのアイドルです☆

パパ・ママから きょうだい仲良く、楽しく成長してね。

(納所) パパ/滝一さん ママ/愛さん