

★地元食材を使った料理★

富士宮市食育ボランティアななくさ会

●にじますの竜田揚げカレー風味

| 材料(4人分) | 分量 | 目安量 | 作り方 |
|---------|------|--------|---|
| にじます | 400g | 4切れ | ①1切れ100gのにじますを一口大に切り、塩をふる。 ②片栗粉とカレー粉を入れた袋に①を入れ、まんべんなく粉をまぶす。 ③揚げ油を170℃に温め、②をこんがり揚げる。 ④小房に分けたブロッコリーを茹でて、添える。 |
| 塩 | 1.2g | ひとつまみ | |
| カレー粉 | 4g | 大さじ1/2 | |
| 片栗粉 | 27g | 大さじ3 | |
| 揚げ油 | 適宜 | | |
| ブロッコリー | 120g | | |

●豚肉入りけんちん汁

| 材料(4人分) | 分量 | 目安量 | 作り方 |
|---------|-------|-------|--|
| 豚肉 | 60g | | ①だし汁を沸騰させる。 ②細切れにした豚肉を入れてほぐす。 ③アクを取る。 ④こんにゃくを入れる。 ⑤ごぼう、大根、人参、里芋を順に入れる。 ⑥油揚げ、根深ねぎを入れる。 ⑦醤油を入れ一煮立ちさせる。 |
| こんにゃく | 40g | | |
| ごぼう | 40g | | |
| 大根 | 40g | | |
| 人参 | 80g | | |
| 里芋 | 80g | | |
| 油揚げ | 12g | | |
| しょうゆ | 32g | 大さじ2弱 | |
| 根深ねぎ | 20g | | |
| だし | 440cc | | |

●春菊のピーナッツ和え

| 材料(4人分) | 分量 | 目安量 | 作り方 |
|----------|------|------|--|
| 春菊 | 300g | | ①春菊を茹で、水気を絞る。 ②ピーナッツバター、しょうゆ、だしを混ぜる。 ③①を②で和える。 |
| ピーナッツバター | 30g | | |
| しょうゆ | 36g | 大さじ2 | |
| だし | 32g | 大さじ2 | |

●麦入りごはん

| 材料(4人分) | 分量 | 目安量 | 作り方 |
|---------|------|-----|-----|
| 精白米 | 240g | | |
| もち麦 | 40g | | |

| | | |
|-------|----------|---|
| (1人分) | | 【献立のポイント】 |
| エネルギー | 570 kcal | 市の魚である「にじます」を使った竜田揚げはカレー粉を入れることによって、塩分をかなり抑えられました。 ピーナッツバターを使うことで、面倒なすりつぶし作業が省けます。 |
| たんぱく質 | 28.5 g | |
| 脂質 | 17.3 g | |
| 食物繊維 | 8.4 g | |
| 食塩相当量 | 2.8 g | |