目指そう野菜１日 350g!!

令和６年度あつまっ子健康レシピコンテスト
おとな部門　最終選考作品
「だしで食べよう♪野菜たっぷりしゅうまい」

1 人分　熱量…約 151kcal　食塩量…約 1.4ｇ　野菜…約 100ｇ　食物繊維量…約 3.4ｇ

材料（4 人分）

・鶏ひき肉　200ｇ
・大根　1/3 本
・ニンジン　1/2 本
・エノキ　1/2 袋
・長ネギ　1/4 本
・枝豆　適量
・片栗粉　大さじ 1
・水　500ml
・だしパック　1 個

作り方

①鍋に水とだしパックを入れ、強火で沸騰させる。沸騰したら中弱火にして、5 分ほど煮出し、火を止め、だしパックを取り出す。
②大根は皮をむき、具を巻けるようにピーラーで細長く薄くむき、水にさらす。
③ニンジン、エノキ、長ネギは細かくみじん切りにする。
④③と鶏ひき肉、片栗粉を混ぜ合わせてよく練る。
⑤②の水気をよく切る。④を一口大の団子状にし、②の薄切りダイコンで巻き、爪楊枝で止める。
⑥巻いたものを立てて鍋に並べ、エダマメをのせて①と一緒に 10 分ほど煮る。火が通ったら出来上がり。

色々な食材を使うことでだしの旨味だけでもおいしく食べられ、お好みでポン酢と一緒に食べても◎お子さんと一緒に食べられるレシピです。

町ホームページの「野菜（ベジ）☆アッププロジェクト」をご覧ください
URL：https://www.town.atsuma.lg.jp/office/reception/medicalcare/eiyou/