



寒さの厳しい季節に心身ともにあったまる「旬」の味

～「節分」簡単レシピ～ (献立：松前町保健センター管理栄養士)



①野菜たっぷり中華まん (1人分158キロカロリー)

材料 (4人分)

まんじゅう生地

a ○薄力粉 75g ○強力粉 25g ○砂糖 大さじ1

○ベーキングパウダー 大さじ1

b ○牛乳 1/4カップ ○サラダ油 小さじ2 1/2

具

○白菜 大1枚半 ○にら 15g ○ねぎ 1本

○塩 小さじ1/4 ○豚ひき肉 20g

○片栗粉 小さじ1/2 ○塩 ひとつまみ

c ○しょうゆ 小さじ1/4 ○ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①ボールに a を入れて混ぜ、ドーナツ状にし、中央に b を入れる。周囲の粉類を少しずつ崩し混ぜて、よくこねながらひとまとめにする。乾かないようにラップをして常温でしばらくおく。
- ②野菜はすべて細かく切ってボールに入れて、塩をふって混ぜあわせてしばらくおく。水けをよく絞る。
- ③肉を別の小さいボールに入れて、粘りが出るまで手で練り混ぜる。これに、②と c を加えてよく混ぜあわせる。
- ④両手の平に強力粉 (分量外) をつけて①の生地を4等分し、1個分ずつ手の平で平らにする。
- ⑤具の4分の1の量を生地の中央にのせて半分に折って、ひだを6つ作り、つまみねじってしっかりとしめる。同様に計4個作り、オーブンシートに据える。
- ⑥蒸気の上上がった蒸し器に間隔をあけて置き、初めは強火で、再度蒸気がよく上がってきたら中火にして10分蒸す。

☆ポイント☆

- まんじゅう生地は体重をかけながらよくこねて。
- 生地をのばす時、中心はやや厚めに、周囲は薄くなるように。

②いわしのすり流し汁 (1人分90キロカロリー)

材料 (4人分)

○いわし 中2尾 ○赤みそ 大さじ2

○だし汁(昆布) 3カップ ○木綿豆腐 150g ○ねぎ 2本

○生姜汁 少々

a ○片栗粉 小さじ1 ○水 小さじ2

〈作り方〉

- ①豆腐は1cmのさいの目に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②いわしは3枚におろし、皮を除く。すり鉢で身をすりつぶしてみそを加え混ぜ、だし汁を少しずつ加えてのばす。
- ③鍋に②を入れて火にかけ、木じゃくしでかき混ぜながら火を通し、豆腐を加える。
- ④③にaの水溶き片栗粉を加えてひと煮立てし、火を消して生姜汁を落とし、おたまでひとかきして碗に盛り、ねぎを散らす。

☆ポイント☆

- 魚介類と相性がよい赤みそを使って。
- いわしの小骨もすりつぶして、乳幼児から高齢者までどなたにでも適する一品。

③根菜のきんぴら (1人分86キロカロリー)

材料 (4人分)

○ごぼう 50g ○人参 50g ○切り干し大根 30g

○ごま油 大さじ1

a ○砂糖 大さじ1 ○しょうゆ 大さじ1

○みりん 大さじ1

○一味唐辛子 少々

〈作り方〉

- ①ごぼうはたわしでこすり洗いして、笹がきにし、酢水にしばらくさらす。
- ②人参は2～3cmの長さの細切りにする。
- ③切り干し大根はしばらく水に浸して、戻してから2～3cmの長さに切る。
- ④鍋にごま油を熱し、①②③を炒める。火が通ったら、aを加えて汁けがなくなるまで炒め煮して、味を含ませ、一味唐辛子を加える。

☆ポイント☆

- 野菜は同じ大きさに揃えて味の均一化を。
- 一味唐辛子でピリッと。

