

健康応援レシピ!

～おいしく野菜!～

国保発!



にんじんづくし鍋

【材料】(2人分)

にんじん 中1本
大根 50g
小ねぎ 10g
しいたけ 2枚
だし汁

<つみれ用>

鶏ひき肉 100g
片栗粉 小さじ2

<タレ用>

しょうがチューブ 5g
こいくちしょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2
ごま油 小さじ1

水 600ml
昆布(乾燥) 5g

A



※にんじんは全部合わせて1本使用。

【作り方】

- ①土鍋に水と昆布を入れて、火にかける。
- ②にんじんは1/3をピーラーで縦に薄くそぎ、1/3をすりおろし、1/3を小さく切っておく。
- ③小さく切ったにんじん(1/3)と鶏ひき肉、片栗粉を粘りが出るまで混ぜ合わせる。6つに分けて丸め、鍋にいれ、中火で火が通るまで約15分煮る。
- ④しいたけは石づきをとり、食べやすい大きさにスライスし、鍋に入れる。

※しいたけの軸はだしが出るので一緒に鍋に入れる。

- ⑤大根はピーラーで縦に薄くそぎ、小ねぎは5cmくらいの長さにざっくり切っておく。
- ⑥⑤の大根、小ねぎと②のピーラーにんじん(1/3)と一緒に鍋に加えて火が通ったら、器に盛り、すりおろしたにんじん(1/3)にAを加えてよく混ぜ合わせたものを上からかけて出来上がり。

【1人分当たり】

エネルギー …… 174kcal
野菜使用量 …… 108g
食塩相当量 …… 3.0g

色々な食感が楽しめて、野菜もたくさん食べれるのでいいと思いました。家でも挑戦してみたいと思います。



12月CATV出演者
にんじんを栽培されている
とくち ゆういち
徳地 裕一 さん

12月のイチオシ野菜は…にんじん

とくち
にんじんを栽培している徳地さんに伺いました!

- ◆にんじんは色鮮やかで、甘味が強いのが特徴です。様々な料理に使えます。
- ◆おすすめの食べ方は、にんじんのひき肉炒めです。手軽に副菜を一品プラスできます。また、にんじんのかき揚げもとても美味しいです。(にんじんの葉も一緒に揚げます)ぜひ、試してください♪

▲土からにんじんが見えました!

▲大きく立派なにんじんでした。



▲時期を少しずらして、植えるそうです。



▲ご夫婦で作られています。

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350