

芯から
ポカポカ!

レシピ 03

小松菜と大根の とろとろスープ



作り方

- 1 大根とニンジン、ピーラーで帯状に削る。小松菜は塩少量(分量外)を加えた沸騰した湯でゆで、水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
- 2 鍋にサラダ油、シヨウガを入れて火にかけ、香りが立つたらひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったらAを加え、煮立ったら大根、ニンジンを加えて軟らかくなるまで煮る。
- 3 Bの水溶性片栗粉でとろみをつけ、小松菜、ごま油を加えてさっと煮る。

A		B	
大根	200g	片栗粉	大さじ1
ニンジン	20g	水	大さじ2
小松菜	140g	ごま油	小さじ1
鶏胸ひき肉	100g		
シヨウガ(おろす)	1/2かけ		
サラダ油	小さじ2		
水	4カップ		
しょうゆ	小さじ2		
顆粒鶏がらだし	小さじ2		
	小さじ2		
	各少量		

年に一度のおせち料理を満喫した後、いつもとちょっと違うメニューに挑戦してみませんか？
今月は、西区で収穫される小松菜やリンゴを使った、地産地消レシピをご紹介します。
お正月明けに、ぜひお試しください！

【詳細】 西区総務企画課広聴係 (641) 6925

美容にも
効果!

レシピ 04

リンゴと白きくらげの 中華風デザート

材料(4人分)

白きくらげ(乾)	10g
リンゴ(あかねまたは紅玉)	1/2個
クコの実	大さじ1
水	300cc
砂糖	65g
蜂蜜	大さじ1
レモン汁	1/4個(大さじ1)
桂王酒(香り付け)	大さじ1/2
※(バニラエッセンス、ラム酒でも可)	
ミント	少々

作り方

- 1 白きくらげを熱湯で3~5分もどし、石づきを取り軽く水洗いしておく。
- 2 リンゴは好みで皮をむき、くし型に4等分して横に半分にし、8等分に切る。
- 3 鍋に水、砂糖、蜂蜜を入れて沸騰させ、白きくらげ、リンゴ、リンゴの皮、芯も入れて5~6分煮る。
- 4 クコの実、レモン汁、桂王酒を入れて味を調える。皮と芯を除いて盛り付け、あればミントを飾る。

薬膳では、白きくらげは老化防止の作用が、クコの実は疲労回復などに効果があるといわれています。



私たちが
作りました!

西区食生活改善推進員の皆さん



リンゴのデザートは、夏は寒天を入れて冷やしてもおいしいですよ。ぜひ作ってみてくださいね。
私たちは、料理教室などを通じて健康な食生活を地域の方々にお伝えするボランティア団体です。男性会員も増えていて、仲良く和気あいあいと活動しています。(広報さっぽろ 西区版5月号に食生活改善推進員養成講座の募集記事を掲載予定。)

