



## ここが! エコポイント

一口大に切って調理することが多いジャガイモを、すりおろして入れることで加熱時間を減らします。また、とろみが付くので料理が冷めにくくなります。



体の芯からポカポカレシピ♪

## とろ〜り ジャガ汁

### ●材料(4人前)

豚肉スライス……100g  
ダイコン ………1/4 本  
ニンジン ………1/2 本  
ゴボウ ………1 本  
つきこんにゃく…120g  
しめじ ………80g  
えのき ………100g

万能ネギ……………10g  
ジャガイモ…………中 2個  
サラダ油……………大さじ 1  
みそ……………大さじ 4  
酒……………大さじ 2  
だし汁……………5 カップ  
一味唐辛子、  
おろしショウガ…好みで

### ●作り方

- ①豚肉を 2 cm 幅、ダイコン、ニンジンを 7 mm ほどの短冊切り、万能ネギを小口切り。ゴボウはささがきにして水に放す。つきこんにゃくは水気を切り、きのこ類は石づきを取り、えのきは半分に切る。
- ②鍋でサラダ油を熱し、ゴボウ、豚肉、こんにゃく、ダイコン、ニンジンの順に炒める。程よく炒めたら酒とだし汁を入れ、沸騰したらきのこ類を入れる。
- ③火が通ったらみそを溶き入れて、火を弱める。皮をむいたジャガイモを鍋の上ですりおろし、とろみを付ける。
- ④器に盛り万能ネギを散らす。好みでショウガ、一味唐辛子を入れる。



一鍋で作る地産野菜のほっこりレシピ♪

## カボチャの茶巾と小松菜のショウガあんかけ

### ●材料(4人前)

カボチャ……………300g  
小松菜……………140g  
水溶きかたくり粉  
〔かたくり粉…小さじ 2  
水……………小さじ 4〕

だし汁……………1 カップ  
① 麵つゆ(2倍濃縮)…大さじ 1  
みりん……………小さじ 2  
塩……………少々  
ショウガ汁…………小さじ 2

### ●作り方

- ①カボチャは皮を所々むき 1 cm ほどの薄切り。蒸し器で 8 割ほど蒸したら、横に小松菜を入れて同時に蒸す。
- ②火が通ったら小松菜は 4 ~ 5 cm に切り、カボチャはマッシャーでつぶす。
- ③つぶしたカボチャをラップで包み、茶巾を 4 個作る。
- ④①を鍋に入れて煮立てた後、ショウガ汁を加え水溶きかたくり粉でとろみを付けてあんを作る。
- ⑤茶巾と小松菜を盛り、あんを掛ける。



## ここが! エコポイント



カボチャを 8 割ほど蒸して小松菜を同じ鍋で蒸すと調理に掛かるエネルギーを削減できます。



## 私たちが考案しました!



### ❖ 西区食生活改善推進員の皆さん ❖

食生活改善推進員は、料理教室や地域のイベントなどを通じて健康な食生活を伝えるボランティアです。「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、現在市内で約 1,500 人、西区支部では 139 人が活動しています。



▲茶巾とじゃが汁を調理中!