

しょうがい

食改さん オリジナルレシピ

裏面の



も見てね!

# 貝だくさんのコンコン焼き

## 材料 (2人分)

- おから(生) ..... 80g
- ※玉ねぎ ..... 20g
- ※しいたけ ..... 10g
- ※にんじん ..... 10g
- ごぼう ..... 10g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 油揚げ ..... 2枚
- しょうゆ ..... 大さじ1
- A 砂糖 ..... 大さじ1/2
- だし汁 ..... 150cc



※高根沢町の農産物

## 作り方

- ① 玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ごぼうはみじん切りにする。油揚げは半分に切る。
- ② 小鍋に油を熱し、①の野菜とおからを入れて炒める。
- ③ Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ④ ③が冷めたら油揚げに詰めて、フライパンで焦げ目がつくまで焼く。

## 【栄養価(1人分)】

エネルギー160kca たんぱく質7.9g 脂質9.3g 食塩相当量1.5g

食改さんがおすすぬ!

# オリジナルレシピの



油揚げは**弱火**で**パリパリ**になるように焼いてください。



## 食改さん(ヘルスメイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

