

簡単人気メニュー



さばのおろしあえ

<材料・4人分>

さば	小4切れ (160g)
醤油(下味)	小さじ1弱
片栗粉	適量
油	適量
大根	約3cm
みりん	大さじ1強
醤油	小さじ2

<作り方>

1. さばは醤油で下味をつけておく。
2. 大根をおろしておく。
3. 1に片栗粉を付けて、油で揚げる。
4. みりん、醤油、2を入れ、2が隠れるくらいの水を入れて、味を整える。
5. 4に3で揚げたさばを入れて、ひと煮立ちさせる。

☺さばも大根も今が旬の食材です。
ひと煮立ちさせることで大根の辛味が消えて、食べやすくなります。

かぼちゃのうま煮

<材料・4人分>

かぼちゃ	200g
鶏ひき肉	40g
醤油	小さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	適量

<作り方>

1. かぼちゃは一口大にカットする。
2. かぼちゃと醤油、砂糖を鍋に入れて、かぼちゃが隠れるかどうかくらいの水を入れて煮る。
3. 2が煮立ったら、鶏ひき肉を入れて火を通す。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

☺冬至の日に、“かぼちゃ”を使った料理を作ってみませんか？
今年の冬至は、12月22日(木)です。



《うす味のすすめ》

“子どもの食事はうす味にしましょう！”とよく耳にしますが、うす味ってどれくらいでしょうか？いつまでうす味がよいのでしょうか？

おすすめしたい塩分量の目安は、離乳食では大人の1/3くらい、幼児食では大人の1/2くらいです。とてもうす味に感じますが、子どもの敏感な味覚では十分美味しいと感じられます。

足利市の塩分摂取量の平均は、1日10.2g(H28年度県民健康・栄養調査)で、国が推奨する成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満と比べると大幅に摂り過ぎていることがわかります。

家族みんなで健康に過ごせるよう、家族そろって“うす味”を心がけましょう。

