

夏



調理時間
20分

かわいい星型が浮かぶ夏らしい一品♪
きらきらたなばた汁



材料(4人分)

| | | | |
|----------------|-----------------|---------|-----|
| 旬 にんじん 中 1/2 本 | 〇酒 | 小さじ 1 | } A |
| 〇豚もも肉 70g | 〇しょうゆ | 小さじ 2 強 | |
| 旬 オクラ 4 本 | 〇塩 | 小さじ 1/2 | |
| 〇薄揚げ 1 枚 | 〇春雨 | 20g | |
| 〇だし汁 800cc | 〇干し椎茸(スライス) 2 個 | | |
| 〇カニカマ 4 本 | 〇えのき | 50g | |

- 作り方**
1. 薄揚げは短冊切り、オクラは小口切りにする。豚肉は千切りにし、干しシイタケは水に戻しておく。にんじんは千切りにする。(型があれば星の形でも OK) えのきは半分に切る。
 2. なべにだし汁、にんじんを入れる。にんじんにはしが通るようになったら豚肉を入れる。
 3. 鍋にシイタケ、春雨、えのき、薄揚げを入れ、カニカマは割いて入れる。
 4. A を入れたらアクを取りながらしばらく煮て、最後にオクラを入れたら完成。

一人分 130 kcal
たんぱく質 9.4g 脂質 5.3g

新発田市のオクラの生産量は、アスパラガスに負けず県内でもトップの生産量を誇ります。オクラのネバネバとした成分は、胃の粘膜を保護する作用や整腸作用があり、食物繊維も含んでいるので便秘予防に効果があります。



食の循環イメージキャラクター めぐる