

【噛むほどに甘味が増すアイデアレシピ】

切り干し大根のかき揚げ



元気応援宣言！！

33

町食生活改善推進協議会だより

《作り方》

- ①切り干し大根とシイタケは水に戻し、食べやすい大きさに刻み、水気をしっかり絞り、ボウルに入れる。
- ②サツマイモは4cmの拍子木、ニンジンも4cmの細切り、シソは手で小さくちぎり、①のボウルに入れ、材料を混ぜ合わせる。※それぞれの材料の水気をしっかり切っておくのがポイント！
- ③Aをよく混ぜ合わせてから、②に加え全体にまぶす。
- ④煙が出ない程度に油を熱してから弱火にし、③に水を加えて全体に合わせ、箸ですくってかき揚げにする。
- ⑤Bを小鍋に入れて、混ぜながら加熱し、とろみがついたら火を切り、かき揚げを食べるときにかける。



《材料（4人分）》

切り干し大根	20g	【A】		みりん	大さじ2
干しシイタケ	20g	片栗粉	大さじ4	片栗粉	小さじ1/2
サツマイモ	100g	薄力粉	大さじ5		
ニンジン	1/4本	【B】			
シソ	4枚	かつおだし	150ml		
水	100ml	しょうゆ	小さじ2		

シソの代わりに三つ葉やパセリも良く合いますよ。ぜひ試してみてください♪



《1人分》エネルギー（174kcal）、タンパク質（3.8g）、脂質（5.4g）、カルシウム（45mg）、食塩（0.4g）



よーいドン。大空へGO！

【撮影者】久下宏司さん（兵庫県加古川市）

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田（電話72・0271）

来月の展示物は何？ととても楽しみ。企画・運営をなさるセルプさん、ご苦労様です。資料館はいつも温かい。友だちが「1人でも気兼ねなく入っていただける場所」と言っていました。（町内Aさん）

シーズンオフの資料館。展示物が入れ替わっていました。飾ってあったのは手編みの作品。そっと触ってみました。色とりどりの作品を作られた皆さんの笑顔が浮かんでくるようでした。（町内Kさん）

こんにちは。今日オシドリ資料館に行き、オシドリのビデオを見てきました。説明入りの字幕、美しい画像に見入り、感動と感謝の気持ちで帰宅しました。（町内Yさん）

オシドリ資料館（へどうぞ）

オシドリ
にゆす
VOL.207