

食改レシピ Vol.16

今月は、平成30年度ヘルシーメニューコンクールの副菜部門で優秀賞を獲得したレシピです。

《材料》1人分

かぼちゃ	70g
れんこん	20g
茹で枝豆	10g
ロースハム	9g
ピザ用チーズ	5g
塩	0.1g
こしょう	0.02g
コンソメ	0.2g
春巻きの皮	2枚 (25g)
小麦粉	1g
水	5g
サラダ油	6g
《付け合わせ》	
サラダ菜	5g
ミニトマト	20g

シャキッと洋風かぼちゃ春巻き

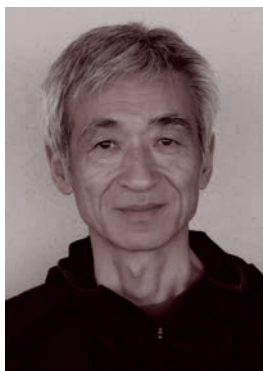


《作り方》

- ①かぼちゃは皮をむき、一口大に切り、電子レンジ600Wで約5分加熱する。熱いうちにつぶす。
- ②ロースハム、れんこんは、1cm角に切り、れんこんは下茹でする。
- ③ボウルに①、②、茹で枝豆を入れ、Aの調味料を加え混ぜる。
- ④③を2等分し、春巻きの皮にのせ、水溶き小麦粉をふちにつけて、棒状に包む。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑥皿にサラダ菜とミニトマト、⑤の春巻きを盛り付ける。

1人分 栄養成分	エネルギー	食塩相当量
	234kcal	0.5g

ひたまる先生を紹介します vol.29



▲小口弘之さん

<ワイン>

ワインに携わり40数年が経過しました。ワインの世界はここ50～60年で大きく変化し、1,000円位で本当に美味しいワインを味わうことができるようになってきました。なぜ、「600円で美味しいチリワイン」を味わうことができるのでしょうか。

また、「ワインと料理の相性について」どのように考えたらよいのかなど、ワインの楽しみ方を教えます。

<バドミントン>

バドミントンを初めて40数年、今でも現役プレーヤーです。初心者～シャトル遊び～ストローク(力の生み出し方)など、楽しみながらのバドミントン教室です。

興味のある方はぜひご連絡ください。

■問い合わせ■ 090-8563-9970

常陸大宮市公式SNS



広報常陸大宮・ホームページ 掲載広告募集中!

【広報紙】 半枠(45mm × 85mm)
全枠(45mm × 175mm)

【ホームページ】バナー広告

*詳しくはホームページをご覧くださいか、本庁
秘書広聴課(☎52-1111 内線307、312)ま
でお問い合わせください。

URL <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>