

暑い日も、さっぱり美味しい

きくらげと野菜のピリ辛あえ

材料 (4人分)

- | | | |
|-----------------|---|------------|
| ・乾燥きくらげ…5g | A | ・黒酢…大さじ1 |
| ・キュウリ…2本(200g) | | ・ごま油…大さじ1 |
| ・ミニトマト…6個(120g) | | ・しょうゆ…小さじ1 |
| ・塩…大さじ1/6 | | ・豆板醤…小さじ1 |

●エネルギー 50kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①きくらげは水で戻して水気を切り、石づきを除く。さっとゆでて湯を切り、細切りにする。
- ②キュウリは麺棒でたたいて軽く砕き縦半分につけてから3cmの長さに切る。塩を振って10分ほど置き水気を絞る。ミニトマトは半分に切る。
- ③ボウルに①と②、Aをあえる。



作り方

- ①リンゴは芯を取り除き、正味100gになるように皮ごとすりおろす。残りのリンゴは甘煮に使用する。
- ②ボウルに白玉粉と①を入れ、耳たぶくらいの固さになるまで練り混ぜる。水分が足りない場合は水を足す。
- ③②を一口大に丸めて中央を少し押さえ、たっぷりの熱湯に入れてゆでる。浮いてきたら、さらに1

食推さんの

食べてみんな おいしいけえ

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会



★ひとことポイント★

きくらげの代わりにワカメを使用してもおいしいですよ。

手軽にできる簡単おやつ

リンゴ白玉

材料 (4人分)

- ・リンゴ…230g
- ・白玉粉…80g
- ・砂糖…30g
- ・レモン汁…大さじ1

●エネルギー 139kcal/人 ●食塩相当量 0g/人

- 分くらいゆで、冷水に取って冷やす。
- ④①で残ったリンゴをいちょう切りにし、砂糖をまぶして平らな鍋に敷き10分置く。
- ⑤じんわり水分が出てきたら中火で加熱し、レモン汁を加える。
- ⑥③の水気を切って皿に盛り、⑤を添える。

※なるほど健康教室は休載します