

ゴボウカリントウ



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- A
 片栗粉……………1カップ
 薄力粉……………1カップ
 砂糖……………80g
 ベーキングパウダー……………小さじ1

- B
 卵……………1個
 ★ゴボウ……………100g
 水……………50cc

倉敷地域産 食材の入手先
 連島水産三朝市で購入

作り方

- 1 ゴボウはたわしで洗う。
- 2 Bの材料をミキサーにかける。
- 3 ボウルに入れ、Aの材料を入れてこねる。
- 4 型を整えて油で揚げる。

エコ観点からの工夫点

- 材料のゴボウは皮つきのまま。

料理レシピ 連島生活改善教室 倉敷市

焼きなすのしらすばさみ



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★なす……………中8個
 しらす干し……………大さじ2
 ★玉ねぎ……………1/4個
 ★しょうが……………1/2個
 ★きゅうり……………少々
 あげ油
 しょうゆ

倉敷地域産 食材の入手先
 しょうが…サン直広えとご隣社
 その他の野菜…自家栽培

作り方

- 1 玉ねぎ、きゅうりはみじん切りにして水にさらし、水気を十分に絞ってからしらす干しと混ぜる。
- 2 しょうがはすりおろし、①にかける。
- 3 なすは丸ごと直火で焼き、皮をむいて縦2つ切りにし、間に②を挟む。(鍋の上にアルミを敷いて、フタをして焼くとすぐできる)
- 4 なすの皮は縦にごく細かい千切りにして油でからっと揚げる。
- 5 ④を器に盛り、あげたなすの皮を天盛りにし、しょうゆを添える。

エコ観点からの工夫点

- なすの皮を利用。
- その他の野菜は生のうまみを利用しているので光熱費もあまりかからない。

料理レシピ 安原 澄子(福祉農学博士) 総社市