

お焼き



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★ジャガ芋 230g
 - ★ニラ 25g
 - ★貝柱 120g
 - 塩 少々
 - 残りご飯 1合
 - サラダ油
 - たれ
- 赤みそ 70g
 - しょうゆ 20cc
 - みりん 20cc
 - 砂糖 80g

食育ポイント
食材の入手先

貝柱…高梁産
ニラ…地元でとれたもの
ジャガ芋…家庭菜園

作り方

- ① ジャガ芋は皮ごとすりおろす。
- ② ニラはきれいに洗ってみじん切りにする。
- ③ 貝柱は細かく薄く切る。
- ④ 残りご飯はすり鉢で半分ついておく。
- ⑤ ①～④をボウルに入れてよく混ぜて、約8個に分け、好みの形にまとめる。
- ⑥ Bの調味料を鍋に入れ弱火で約5分間練り込む。
- ⑦ ⑤をサラダ油をしいたフライパンでこんがり焼いて(両面)に⑥のたれをかけて熱いうちにいただく。

エコ観点からの工夫点

- ジャガ芋を皮ごとすりおろす。
- 残りご飯を利用する。
- ニラは根本まで利用。

料理レシピ 高梁産協フラワー会 倉敷市

さといものうぐいすあえ



材料 4人分 ★は倉敷地域産です

- ★さといも 500g
- 塩 小さじ1
- ★枝豆 300g
- 白みそ 100g
- みりん 大さじ1

食育ポイント
食材の入手先

自家栽培

作り方

- ① さといもは洗って皮をむいてゆでる。串が通るくらいになったら塩を加えて10分蒸らす。
- ② 枝豆は塩ゆでして、薄皮もいっしょにミキサーにかける。
- ③ よくつぶれたら②に白みそ、みりんを加えて味をととのえる。

エコ観点からの工夫点

- さといもは余熱でやわらかく味をなじませる。
- 枝豆の薄皮も使う。

料理レシピ 岡村 留野(瀬田生活改善教室) 倉敷市