

エビとにらの大根サンド

●とちぎの特産品●

ニラ

●出品者●

鹿沼市：篠原喜美枝さん



エビの香りでにらのおいが気になりません。また、皮を大根にしたことで独特の歯ごたえが楽しめます。

エビとにらの大根サンド

1人分の栄養価：エネルギー172kcal・たんぱく質13.8g・脂質8.0g・炭水化物10.9g・塩分2.0g・カルシウム92mg・鉄1.3mg

材 料(4人分)

大根	1/2本(直径8cm位)	
塩	少々	
むきえび	250g	
にら	100g	
A	ごま油	大さじ1/2
	オイスターソース	小さじ1
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1
	サラダ油	大さじ2
	なたれ	
	辛子またはしょうが汁	適量
	しょうゆ	適量
[付け合わせ]		
キャベツ	120g	
にんじん	20g	
貝割れ大根	1/2パック	
ミニトマト	4個	

<作り方>

- ①大根は皮を1mm厚さの輪切りにし、塩をふってしんなりさせる。
- ②むきえびは背わたを取り、水気をとってから刻む。
- ③にらは幅3mmに切る。
- ④②③Aの調味料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤①をさっと洗って水気を拭き、上の面にハケで片栗粉をつける。片栗粉をつけた面に④をのせ、もう一枚の大根をかぶせ、軽く押さえてとじる。
- ⑥耐熱皿にクッキングシートを敷き、⑤を重ねないように並べ、ラップをかけて電子レンジで3～5分加熱する。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥の表面に焦げ目をつける。
- ⑧付け合わせのキャベツ、にんじんはせん切りにする。根を切り落とした貝割れ大根と合わせて器に盛り、ミニトマトを添える。
- ⑨⑧に⑦を盛りつけ、たれをつけて食べる。

献立のヒント

○かぼちゃの煮物 ○卵スープ

健康づくりアドバイス

幼年期の栄養・食生活は？

- 味覚が形成される重要な時期である離乳期から、離乳食などの味付けを薄味にし薄味の習慣を付けます。
- 食べ物の好き嫌いを少なくし、何でも食べられる子どもに育つよう、栄養のバランスを考えてメニューを選びます。
- おやつは食事の一部と考え、おやつや食事は質と量と時間に気を付けます。
- 家庭において食事のマナーを身につけさせます。 (とちぎ健康21プラン)

