

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
11年度

しもつかれ風野菜煮

●特産品●

だいこん・にんじん・アスパラガス

●出品者●

鹿沼市 河合 カツエさん

お薦めのことば

昔からの味をまもり、本来のしもつかれが苦手な方にも食べやすい一品です。



しもつかれ風野菜煮

材 料 (4人分)

- だいこん 500g
- にんじん 150g
- 塩鮭(頭) 150g
- 大豆 130g (生または炒り大豆)
- 油揚げ 1枚
- アスパラガス 2本
- 酒かす 50g
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
(塩鮭の塩気により加減する)

一人分の栄養価

- エネルギー..... 274 kcal
- たんぱく質..... 23.5 g
- 脂 質..... 10.1 g
- カルシウム..... 159 mg
- 鉄 4.7 mg
- 塩 分..... 3.1 g

献立のヒント

- 赤飯
- お煮しめ
- 吸い物

一口アドバイス

- 塩鮭の頭がない時には、塩鮭の切り身を使うと一年中作ることができます。

作り方

①大豆は水でよく洗い一晚水につけておく。

②鮭の頭は水でよく洗い、一口大のぶつ切りにし、熱湯にさつと入れアク抜きをする。

③圧力鍋に鮭と大豆、水300ccを入れ、沸騰しはじめてから10分煮15分むらす。

④酒かすはひたひた位に水を入れ柔らかくしておく。

⑤油揚げは油抜きして1cm角に切る。アスパラガスは1cmの輪切り。

⑥だいこん、にんじんは1cm角のさいの目切りにし、水で一度洗う。

⑦厚手の鍋に大豆、鮭、だいこん、にんじん、油揚げの順にいれ、水400ccを加えて、煮たつてから弱火で30分うごかさず煮る。

⑧アスパラガスと酒かす、調味料を入れ、アスパラガスがやわらかくなるまで火を止める。