

こねぎの千千ミ



こねぎまっき

桃生地区の食生活改善推進員が地産地消をPRするために考案しました。タレはかけずに小皿に入れてつけることで使う量が減り、減塩になります。

作り方

材料(4人分)

こねぎ…200g	～つけだれ～
玉ねぎ…200g	しょうゆ…大さじ1
にんじん…20g	酢…大さじ2
干しエビ…30g	砂糖…大さじ1
★水…240cc	ラー油…お好みで
★小麦粉…120g	
★片栗粉…90g	
★鶏がらスープの素…小さじ2	
★しょうゆ…小さじ2/3	
ごま油…大さじ1	

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、こねぎは根を切り落とし、2cmくらいに切る。
- ②★を混ぜ合わせ、①と干しエビを加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油半量を熱して②を半分流し入れ形を整える。ふたをして中火で焼き色がつくまで焼く。
- ④焼き色がついたら、返してふたをして、数分同様に焼く。つけだれは混ぜておく。
- ⑤ふたを取り、1～2分裏表カリッと焼けばできあがり。
(これをもう1枚焼く)

1人分／エネルギー：295kcal 食塩相当量：2.3g 野菜の量：105g

石巻市食育