



# さつますもじ

Recipe. 15



酢

1人あたり 413kcal 食塩相当量 3.7g

使う食材はこちら



① 戻した干しシイタケとキクラゲを細く切り、戻し汁、Aと一緒に汁が少し残るまで煮る。



② フライパンに油を引き、卵とBを入れて薄く焼いた後、細く切って錦糸卵にする。



③ さつまあげ、タケノコ、ニンジンを1cm四方に、鶏肉を1cm角のさいの目に切る。



④ ささがきにして水にさらしたゴボウと③、C、水100gを鍋に入れ、汁が少し残るまで煮る。



⑤ ご飯にDを混ぜて酢飯を作り、①と④を加えて混ぜ合わせる。



⑥ 地酒を混ぜて器に盛る。②、かまぼこ、木の芽、塩ゆでした絹さやを飾って完成。

## 教えてくれる食改さん\*

原園さん 白石さん 富吉さん 古城さん



\*食を通した健康づくりを行うボランティア団体

## ◆ 材料 (2人分)

干しシイタケ… 2g	ニンジン… 25g
キクラゲ… 5g	鶏肉… 50g
濃口しょうゆ 13g	ゴボウ… 25g
A みりん… 9g	C 薄口しょうゆ 9g
砂糖… 4.5g	みりん… 9g
油… 適量	米… 1合
卵… 1個	酢… 30g
B 水… 7.5g	D 砂糖… 16g
砂糖… 4.5g	塩… 3g
片栗粉… 4.5g	地酒… 30g
塩… 0.5g	かまぼこ… 20g
さつまあげ… 1個	木の芽… 適量
タケノコ… 25g	絹さや… 5枚

## MEMO

酢の酸味のもととなる酢酸とクエン酸は、疲労回復やスタミナ増進に欠かせない成分で、シミやそばかす、生活習慣病の予防にも役立ちます。