

■ ロールキャベツ ■

<材料> 4人前

- キャベツ・・・8～10枚、
(A) 豚ひき肉・・・200g、「まんま」・・・小2
「ぱいたん」・・・小1.5
(B) 玉ねぎのみじん切り・・・200g
卵・・・1個、パン粉・・・70cc、
洋こしょう・・・少々
(C) お湯・・・800g、「まんま」・・・大3
(D) じゃがいも・・・2個、にんじん・・・1本

<作り方>

- ①キャベツはしんなりする程度に茹で、軸の部分はそぎ取り刻んでおく。
- ②ボールに(A)を入れ粘りがでるまでよくこね、(B)と①のキャベツの軸を刻んだものを加え混ぜ合せ、これを等分に分ける。
- ③①の茹でたキャベツを広げ②を手前に乗せきっちりと巻く。
- ④③の巻終わりを下にして鍋に並べる。
- ⑤④に(C)を加えてひと煮立ちしたら、(D)を食べやすい大きさに切って入れ、15分程煮る。

■ セリご飯 ■

<材料> 4人前

- ご飯・・・3カップ、セリ・・・1束
「まんま」・・・少々、お湯・・・適量
(A) ごま・・・適量、「まんま」・・・大2.5

<作り方>

- ①セリは「まんま」少々を入れたお湯でサツト茹でて適当な大きさにきざむ。
- ②ご飯に①と(A)を入れよく混ぜ合わせる。

■ 切干大根サラダ ■

<材料> 4人前

- 切干大根・・・50g、きゅうり・・・1/2本
人参(ハムでもよい)・・・30g
(A)「まんま」・・・小2～3、煎りゴマ・・・大1
「まるやか酢」・・・大3

<作り方>

- ①切干大根は洗って水に20分程度浸けてもどし、よく絞っておく。
- ②きゅうりと人参は千切りにする。
- ③ボールに①と②を入れ、更に(A)を加えてよく混ぜ合わせる。

■ 玉ねぎと人参のスープ ■

<材料> 4人前

- 玉ねぎ・・・100g、人参・・・30g
洋こしょう・・・少々、パセリ・・・少々
(A) 「まんま」・・・大2.5、お湯・・・600cc

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにし、人参は針千本に切る。
- ②鍋に(A)と①を入れ、ひと煮立ちしたら洋こしょうを振り入れる。
- ③②を器に盛りパセリなどの青味野菜を散らす。

【知っ得情報】

切干大根は植物繊維を沢山含み、血糖値を下げる効果があります。伝統の食材をもっと有効に活用してみましよう!!!