私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『上大津公民館まつり』

令和６年１１月１０日（日）
土浦市食生活改善推進員協議会五中地区支部

☆（副菜）れんこんのマリネ（６人分）

れんこん	２４０ｇ	Ａ	砂糖	大さじ1
赤パプリカ	６０ｇ		塩	少々
黄パプリカ	６０ｇ		こしょう	少々
ブロッコリー	９０ｇ		酢	大さじ6
			オリーブ油	大さじ3

① れんこん、パプリカは一口大の乱切りにする。
② ブロッコリーは小房に分け、食べやすい大きさにする。
③ ①②の野菜をそれぞれ茹でる。
④ ボウルにＡの調味料を合わせて、茹でた野菜を加え混ぜる。

☆（副菜）フルーツきんとん（６人分）

さつまいも	３００ｇ	缶汁	１８g
パイン缶	２枚	砂糖	大さじ1
りんご	１／２個	レーズン（飾り）	大さじ1（１２ｇ）

① さつまいもは皮を厚くむき、１cm 幅に切って水につけてアク抜きする。
② 鍋に湯を沸かし、さつまいもを入れて、やわらかくなるまで茹でる。
③ 湯を捨て、もう一度鍋を火にかけて水気をとばし、熱いうちにつぶす。
④ 皮をむいたりんご・パインは５mm の角切りにする。レーズンはぬるま湯で戻す。
⑤ 鍋に③・④と缶汁と砂糖を入れて火にかけ、木じゃくしで練る。
⑥ ⑤を冷まし、ラップに包んで茶巾型に形作る。
⑦ 戻したレーズンを飾る。（中に混ぜてもよい）

＜参考＞ １人分の栄養素量	エネルギー（ｋｃａｌ）	たんぱく質（ｇ）	脂質（ｇ）	カルシウム（ｍｇ）	食物繊維（ｇ）	食塩相当量（ｇ）
れんこんのマリネ	１０２	１．０	６．０	１４	１．６	０．３
フルーツきんとん	９７	０．６	０．１	２１	１．５	―