

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう！

## 『地産地消』



実施：令和7年11月 9日（日）  
土浦市食生活改善推進員協議会五中地区支部

### ☆(副菜)ほうれん草としめじの酢の物（6人分）

ほうれん草	2袋	A	だし汁	大さじ4
しめじ	2パック		酢	大さじ4
竹輪	4本		しょうゆ	大さじ1
			砂糖	小さじ2

- ① しめじは小房に分けて、沸騰したお湯で1分ゆでて、ザルにあげる。
- ② ほうれん草は沸騰したお湯に、根元から入れてしんなりするまでゆで、流水にさらして水けを絞る。長さ3cmに切る。
- ③ 竹輪は縦半分に分けてから薄切りにする。
- ④ ボウルにAを合わせ、①②③を加えて和える。

### ☆(副菜)さつまいもとレンコンのピリ辛バター炒め（6人分）

さつまいも	300g（大1本）	A	酒	大さじ2
レンコン	340g（1節）		みそ	小さじ1
バター	20g		豆板醤	小さじ1
			はちみつ	小さじ1
			白いりごま	適量

- ① さつまいもは皮つきのまま5cm長さの細切りにし、水にさらす。
- ② レンコンは3～5mm厚さのちょう切りにし、水にさらす。
- ③ さつまいもとレンコンを5分以上さらしたら、水けをよくきる。
- ④ フライパンにバターを中火で溶かし、さつまいもとレンコンを炒めて、全体にバターがまわってほぼ火が通ったら、Aを加えてからめる。
- ⑤ 器に盛り付けてから、白いりごまを適量ふって仕上げる。

<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)	糖質 (g)	食塩相当量 (g)
酢の物	42	3.5	0.4	36	3.0	3.1	0.7
ピリ辛バター炒め※	145	1.6	3.3	51	2.8	25.0	0.5