

だっきしょ豆腐

エネルギー 158kcal・食塩相当量 2.0g

だっきしょとは鹿児島弁で落花生のこと。鍋でどれだけよく混ぜるかで、豆腐のモチモチ感が違ってくる。梅干したれで食するのが鹿児島流。



だっきしょ豆腐 (材料/4人分)

- ◎落花生……………40g
 - ◎片栗粉……………50g
 - ◎水……………350cc
 - ◎梅干し……………2ケ
 - ◎濃口醤油……………大さじ2
 - ◎みりん……………大さじ1
 - ◎砂糖……………大さじ1
- ①落花生は一晩水につけ、渋皮をとる。
 - ②①と少量の水をミキサーに入れ、つぶす。
 - ③残りの水を加え、よく混ぜて布巾でこす。
 - ④こし汁に片栗粉を加え混ぜ、沸騰させ15分程混ぜる。流し箱に入れ、冷やす。
 - ⑤梅肉を細かくし、調味料と鍋に入れ弱火で、とろみがつくまで練り、たれを作る。
 - ⑥豆腐を切り分け器に盛り、たれをかける。

落花生の五目煮 (材料/2人分)

- ◎落花生……………40g
 - ◎こんにゃく・にんじん…30g
 - ◎ごぼう……………20g
 - ◎干しいたけ……………2枚
 - ◎油揚げ……………1/4枚
 - ◎だし汁……………100cc
 - ◎砂糖・料理酒……大さじ1/2
 - ◎薄口醤油……………大さじ1/2
 - ◎みりん……………小さじ1/2
- ①落花生は一晩水につけて柔らかくしてから、ゆでる。
 - ②こんにゃく・油揚げは小さめの短冊に切りする。にんじん・ごぼうは小さめの乱切りにし、ごぼうは水にさらしておく。
 - ③干しいたけは、水で戻し、1cmの角切りにする。
 - ④鍋に①②、だし汁を入れて煮る。材料が煮えたら調味料で味付けし煮含める。

落花生の五目煮

エネルギー 180kcal・食塩相当量 0.8g

全体に味がまわるようゆっくり煮含めることがポイント。落花生は、栄養価の高い食品で、悪玉コレステロールを減らす働きのあるオレイン酸を含む。



第4回 落花生を食す

Healthmate of this month 今月の食改さん



左から/松原さちさん・室田勝昭さん
西尾佐代子さん・瀬角初美さん



食生活改善推進員は、食を通じた健康づくりや、食育アドバイザーとして、全国15万人が活動しており、平成24年度から、男性会員の加入が認められました。

〔キリトリ線〕



POST CARD

□□□□ □□□□ □

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POST CARD

□□□□ □□□□ □

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

◎ポストカードは、切り取り線に沿って切り取ってください。