



① こんぶ、かつお節でだしを取る。

② 油揚げは、お湯をかけ油抜きし、落花生は一晩水につけ、やわらかく煮る。



④

④ にんじん、ごぼうは乱切りにする。ごぼうは、水にさらしておく。



③

③ こんにゃく、油揚げは短冊切り、干しいたけは、水で戻し、1cmの角切りにする。



⑥

⑥ 材料が煮えたら調味料を入れ、煮含めると・・・



⑤

⑤ 鍋に材料とだし汁を入れて煮る。

落花生の五目煮 完成です！



食改完了

1人分のエネルギー 180kcal
1人分の食塩相当量 0.8g

SECOND SEASON
しょっかい
**食改
キッチン**

Healthmate recipe of this month
今月の食改レシピ

落花生の五目煮

材料



(4人分)

- 出し昆布 / 2g
- けずり節 / 5g
- 水 / 250cc
- 落花生 / 80g ※一晩水に浸す
- こんにゃく / 60g
- にんじん / 60g
- ごぼう / 40g
- 干しいたけ / 4枚
- 油揚げ / 1枚
- 調味料
 - 砂糖 / 大さじ1
 - 薄口醤油 / 大さじ1
 - 料理酒 / 大さじ1
 - みりん / 小さじ2

今回のテーマは、郷土料理。地域学習の一環で垂水高校の生徒さんが研修に来てくれました。



垂水高校 普通科 1年生
左から/前田葵さん、入佐瑞希さん

今年は9月上旬に発売いたします
農業法人 八千代伝酒造株式会社 謹醸



本格芋焼酎 Alc.25% 1800ml

お酒は二十歳になってから。
未成年の飲酒は法律で禁止されています。

ご購入・お問い合わせは、特約酒販店または当社へ
農業法人八千代伝酒造(株)〒891-2122 垂水市上町71 電話 0994-32-0024