



# 子どもたちへ伝えていこう ふるさとの味 レシピ


## 😊 人参ごはん

材料 (2人分)	米	1 合 (150g)	♡作り方♡ ①干しいたけを水で戻しておく。 ②鶏ももこま切れ、人参、干し椎茸、油揚げは細切りにして油で炒め、Aで調味する。 ③②としらす干しを炊き上がったご飯に加え、さっくりと混ぜ合わせる。						
	鶏ももこま切れ	25g							
	人参	1/4 本							
	干しいたけ	1 枚	(1 人分 栄養価)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩
	油揚げ	1 枚		370Kcal	9.6 g	8.0g	44mg	1.3g	1.2g
	しらす干し	大さじ1							
	油	小さじ1							
	濃口しょうゆ	小さじ1							
	薄口しょうゆ	小さじ1/2							
	酒	小さじ1/2							
	みりん	小さじ1/2							
	塩	少々							

## 😊 人参グラッセ

材料 (2人分)	人参	50 g	♡作り方♡ ①人参は、4 cm程度の長さに切り、たて4~6つ割にする。面取りをすると仕上がりがきれいです。 ②鍋に人参を入れ、浸かる位の水、バター、砂糖、塩を加え落し蓋をして、水分がなくなるまで煮詰める。 ③粗熱をとり、味を浸み込ませる。						
	バター	4 g							
	砂糖	3 g							
	塩	0.02 g	(1 人分 栄養価)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩
	水	適量		30Kcal	0.2g	1.6g	7mg	0.7g	0.2g

😊 人参ゼリー

材料（4人分）	人参	280g	♡作り方♡ ①寒天は300ccの水でふやかす。 ②人参は薄く切ってやわらかくなるまで煮る。 ③②の煮汁200ccと人参をミキサーにかけてジュース状にする。 ④鍋に①と砂糖を加えて寒天を煮溶かす。 ⑤④に③を加えて煮詰める。 ⑥粗熱が取れたらオレンジキュラソーを加え、容器に流し冷やし固める。					
	砂糖	150g						
	棒寒天（粉寒天）	1本（4g）						
オレンジキュラソー （レモン汁で代用可）	大さじ3							
(1人分 栄養価)			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	食塩
			206Kcal	0.4g	0.1g	20mg	1.9g	0.1g