

「毎月19日は食育の日」



大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん



親子で楽しくクッキング

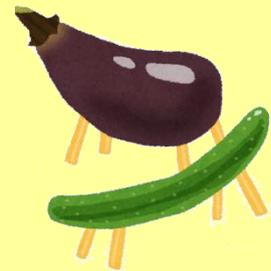
野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ紹介♪

お盆 8月13日～16日(7月13日～16日)

お盆とは、ご先祖さまの霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日。

ご先祖さまがお空から来る時のために、キュウリで作った馬を、
ご先祖さまが帰る時のために、ナスで作った牛を用意します。
キュウリの馬には、「少しでも早くお迎えできるように」という意味があり、
ナスの牛には「ゆっくりのんびり帰れるように」という意味があるのだそうです。
ご先祖さまが眠っているお墓回りをきれいにして、今自分が元気であることに
感謝の気持ちを伝えます。



揚げずにヘルシー
がんもどき

しょうじんにょうり
お盆の行事食：精進料理

野菜や大豆、海藻などの植物性の食材のみ
を使用して作ります。

材料：子ども10人分

木綿豆腐	1丁(400g)
ひじき	2g
にんじん	20g
しいたけ	1枚
枝豆(茹でてさやから出したもの)	15g
コーン	15g
A 片栗粉	大さじ1
和風だし顆粒	小さじ1
白いりごま	大さじ1
ごま油	大さじ2
水	大さじ1 (にんじんに振りかける用)

- ① 豆腐はざるにあげて、水気を切っておく。
- ② ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
にんじんはせん切りにする。
しいたけは粗いみじん切りにする。
- ③ にんじんを耐熱皿に入れ、水を振りかけたら、
ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で
2分加熱し、水気を切る。
- ④ ジッパー付きポリ袋に豆腐、ひじき、にんじん、
しいたけ、枝豆、コーン、Aを入れて、
よく混ぜる。もみもみもみ♪
美味しくな～れ♪美味しくな～れ♪
- ⑤ ごま油を熱したフライパンを中火で熱し、④をスプーン
ですくって並べる。
- ⑥ 両面をこんがり焼く。表面がカリッとしたかんじにな
ればOK！

ポイント♪：タネがやわらかいので焼くときは、崩れ防止のため極力触らずに！
裏返す時はフライ返しを使うとキレイにひっくり返せます。

