

9月9日・救急の日

体験イベントフォト

救急の日体験コーナーが9月6日、道の駅ひらたで開催されました。

主催：須賀川地方広域消防組合、石川消防署、平田分署、ひらた中央病院



今月のメニュー

凍み豆腐のはさみ煮



凍み豆腐には、脂質の代謝を促進する大豆サポニンや、老化を予防するビタミンE、骨粗鬆症(骨がすかすかになる病気)を防ぐイソフラボンなどたくさんの栄養素を含んでいます。
9月に行われた石川地区食改さんの研修会で実際に調理・試食を行い、煮汁を含んだ凍み豆腐がじゅわっとしていてとても美味しいという感想が聞かれました。ぜひご家庭でも作ってみてください！

材料(4人分)	
凍み豆腐……………4枚	みつ葉……………20g(盛り付け用)
鶏ひき肉……………200g	下味 料理酒……………小さじ2
にんじん……………60g	しょうゆ……………小さじ2
長ねぎ……………30cm	煮汁 白だし……………大さじ3
しいたけ……………4枚	すりおろし生姜…小さじ1
水溶き片栗粉…………大さじ2	水……………400ml

作り方

- 下準備：凍み豆腐は水で戻し、水気をきっておく。
- ①にんじん・長ねぎ・しいたけをみじん切りにする。
 - ②凍み豆腐は斜め半分に切って、袋状になるように断面中央に3cm程の切れ込みを入れる。
 - ③ボウルに鶏ひき肉と刻んだ野菜、下味の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ④8等分し、凍み豆腐に詰める。
 - ⑤鍋に煮汁の材料を入れ、中火でひと煮立ちさせたら④を加える。落し蓋をして弱火で15分程度煮込む。鶏ひき肉に火が通ったら取り出す。
 - ⑥煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみが出たら火から下ろす。お皿に盛り、みつ葉を乗せ、煮汁をかけて完成！

1人分の 栄養価	エネルギー 218 (kcal)	タンパク質 16.8 g	脂質 11.2 g	炭水化物 10.9 g	食塩相当量 1.1 g
-------------	---------------------	-----------------	--------------	----------------	----------------