

☆小郡産小松菜としらすのふりかけ☆

【材料 4 人分】

小松菜 . . . 32 g

しらす干し . . . 4 g

<調味料>

酒 . . . 4 g

かつお糸削り . . . 1 g

濃口醤油 . . . 1 g

ごま油 . . . 1 g

【作り方】

小松菜は小さめに食べやすく切る。

鍋にごま油を入れ、しらす干し、酒を入れ炒る。

小松菜を加えしんなり火が通ったら濃口しょうゆ、かつお削り節を入れ、味を調えたら完成！！

ご飯がすすむこと間違いなし！！！！

小郡市で生産された
小松菜を使用した
ふりかけです。

♪七夕枝豆とひじきのマヨサラダ♪

【材料 4 人分】

枝豆むき身 40g

れんこん 60g

人参 40g

芽ひじき 5g

コーン 20g

<調味料>

エッグケアマヨネーズ 20g

濃口しょうゆ 2g

酢 2g

三温糖 2g

【作り方】

ひじきを水で戻しておく。

人参はせん切り、れんこんは薄くいちょう切りし、酢水に漬けあくを抜く。

戻しておいたひじきをゆでて冷やす。

食材と調味料を入れて味を調べて完成♪



小郡産の枝豆を使った

サラダのお味はいかが？

〇鰻の唐揚げトマトうめえ〜ソース〇

【材料 4人分】

＜鰻の唐揚げ＞

あじの切り身 . . . 4切れ

塩 . . . 1g

酒 . . . 4g

粉末凍豆腐 . . . 6g

でん粉 . . . 2g

揚げ油

＜トマトうめえ〜ソース＞

トマト角切り缶 . . . 50g

梅干し . . . 3g

めんつゆ（ストレート） . . . 5g

大葉 . . . 2g

水 . . . 20g

でん粉 . . . 0.4g

【作り方】

- 1 鰻の表面に浮いた水分をペーパーでふき取り、塩、酒をふる。
- 2 粉末凍豆腐とでん粉を混ぜ、鰻にまぶし180℃の油で揚げる。
- 3 たいた梅干し、めんつゆ、トマト缶を加え、食感が残るくらいに潰しながら混ぜる。
- 4 鍋で加熱し、量を見ながら水を入れてでん粉でとろみをつける。
- 5 仕上げにみじん切りにした大葉を入れる。
- 6 揚げた鰻にソースをかけて完成！



トマトと梅の酸味が
食欲をそそる♪

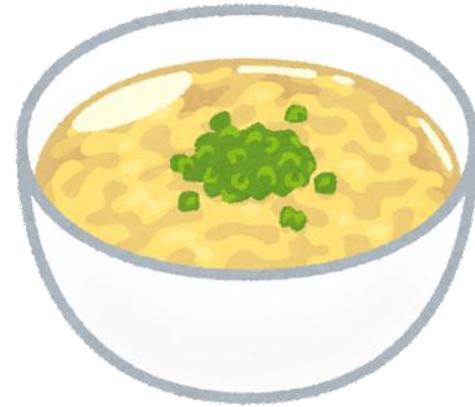
▽豆乳たんたんスープ▽

【材料 4 人分】

- 豚ミンチ . . . 28 g
- ゆで大豆 . . . 32 g
- 人参 . . . 20 g
- ごぼう . . . 40 g
- じゃがいも . . . 80 g
- えのき茸 . . . 28 g
- 木綿豆腐 . . . 60 g
- 小ねぎ . . . 12 g

【調味料】

- 白ごま . . . 4 g
- 米みそ . . . 28 g
- 中華スープ . . . 3 g
- おろししょうが . . . 4 g
- 無調整豆乳 . . . 120 g
- 豆板醤 . . . 0.4 g
- 水 . . . 500 g



栄養満点スープ♪

【作り方】

- 1 ゆで大豆は粗いみじん切り、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、じゃがいもと豆腐はさいの目切り、えのきは3 cm幅に、ねぎは小口切りに切る。
- 2 鍋に水を入れ火にかけて、ミンチを入れてあくを取る。
- 3 その他の食材を煮えにくいものから鍋に入れあくを取る。
- 4 火が通ったら、中華スープ、米みそ、豆板醤を入れる。
- 5 おろししょうがと豆乳を加え、味を整える。
- 6 最後にねぎとごまを入れ完成 