

食育の日 「もっと健康！野菜！アップくまもとレシピ」

★さっと煮★



1人分：エネルギー 26kcal
食塩相当量 0.6g

【材料／2人分】

えのきたけ	60g	だし汁	40cc
しゅんぎく	50g	酒	小さじ1
わかめ(もどし)	20g	みりん	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1

【つくり方】

- ①えのきたけは石づきを取って、半分に切りほぐす。しゅんぎくは3cmのざく切り、わかめは2cm長さに切る。
 - ②鍋に括弧の調味料を煮立て、えのきたけを入れ、しんなりしたら、しゅんぎく、わかめの順に加え、一煮立ちしたらできあがり！
- ★しめじ、まいたけでも美味しくできます！★

★かぼちゃチーズ★



1人分：エネルギー 91kcal
食塩相当量 0.5g

【材料／2人分】

かぼちゃ	120g	だし汁	40～50cc
とけるチーズ	1枚	みりん	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2

【つくり方】

- ①かぼちゃは、厚さ1cmのいちょう切りにする。
- ②鍋に括弧の調味料とかぼちゃを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。
- ③最後に、とけるチーズを②の上に載せ、チーズがとけたらできあがり！

★お弁当のおかずにもおすすめ★



熊本市

毎月19日は、「食育の日」です。

今月から、食育の日に、「もっと健康！野菜！アップくまもとレシピ」を、市民の皆様の野菜摂取量アップのため、そして「おうちごはん」の参考に配信します。是非今晚のおかずの一品に作ってみてください。

今月は、旬のきのこと、今おいしいかぼちゃを使ったお料理です！