

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

ナムル

＜協力：摂津地域＞

◆材料・2人分

- にんじん……………40g
- もやし……………100g
- しゅんぎく……………150g
- A〔塩……………小さじ1/6
しょうゆ……………小さじ1/2
- B〔すりごま……………大さじ1
ごま油……………大さじ1/2

◆作り方

- ①にんじんはせん切りにする。
- ②もやしとしゅんぎく、①のにんじんは、さっと茹でる。
- ③しゅんぎくは冷水にとり絞り、4cm長さに切る。
- ④ゆでた野菜にAをもみこむ。
- ⑤④にBを混ぜ、和える。

＜一人分栄養価＞エネルギー：82kcal
タンパク質：3.3g 脂質：5.6g
加ゆがム：128mg 食物繊維：3.4g
食塩0.9g



お浸しや鍋物によく使われる春菊をナムルにしました。ナムルは、韓国の家庭の野菜料理のひとつで、ごま油を使うのが特徴です。春菊もごま油の風味とよくあいます。

温州みかんのケーキ

＜協力：貝塚地域＞

◆材料・8人分

- | | |
|-------------|------------------------------------|
| 飾り用 | ケーキ生地 |
| 温州みかん……2個 | 卵……………2個 |
| 無塩バター……10g | 砂糖……………70g |
| 砂糖……………大さじ1 | 〔薄力粉……………90g
ベーキングパウダー……………小さじ1 |
| | 無塩バター……30g |
| | 温州みかん……1個 |
| | バニラオイル…適量 |

◆作り方

- ①飾り用の温州みかん1個は輪切りにする。
(皮をとっても良い)
フライパンにバターを入れて温め、みかんを焼き、砂糖をふりかけ水気を飛ばすようにサッと焼く。
 - ②ケーキ生地を作る。
みかん1個は横半分に切り、果肉を汁ごと取り出す。
 - ③卵は卵黄と卵白に分け、卵白を角が立つまで泡立てる。砂糖を2～3回に分けて加え更に攪拌してメレンゲを作る。
 - ④③に卵黄・バニラオイルを加え混ぜ、合わせてふるった薄力粉とベーキングパウダーを加え混ぜ、半分位混ぜたところで②を加え混ぜる。
 - ⑤粉気が残る程度のところで溶かしバターを加えさっくり混ぜる。
 - ⑥①のフライパンのみかんを広げ、⑤の生地をみかんが滑らないように周囲から静かに流し入れる。
 - ⑦とろ火でフタをして15分(ごくところ火だと20分)焼き、皿などを使ってひっくり返して5分焼く。
- ※あくまで目安の時間なので、香ばしい匂いがしてくれば、焼き上がりのサインです。



身近にある地元温州みかんを果肉ごと使用したふんわりケーキです。フライパンひとつで手軽にできます。お子様のおやつにもどうぞ。

＜一人分栄養価＞ エネルギー：112kcal
タンパク質：2.2g 脂質：5.7g
炭水化物：21.7g 加ゆがム：27mg
ビタミンC：8mg 食物繊維：0.6g
食塩：0.1g