

コロナ禍により会食等が制限され、食事を楽しむ機会が少なくなっていますか。
普段の食生活において五感を活かし、食事を楽しむことをおすすめします！

れんこん団子のお吸い物



健康
レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

華やかになり寿司



.....
「五感で食事を
楽しむレシピ」

れんこん団子のお吸い物

【材料】 4人分

れんこん	300g
水	4カップ
穀物酢	小さじ2
鶏ひき肉	100g
片栗粉	大さじ4
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
だし汁	520cc
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/6
みつば	適量

栄養成分(1人分)	
エネルギー	127kcal
塩 分	1.1g

<五感で食事を楽しむポイント>

- 視覚** 食材の色・つや・大きさ・盛りつけ。食器や花、照明など食の空間。
- 聴覚** 調理中の音(焼く・揚げる・煮る・切るなど)、そしゃく音。食事時の会話*、音楽(BGM)など。
※互い違いに座り、マスクを着用するようにしましょう。
- 嗅覚** 食材におい(鮮度)、料理の香り。
- 味覚** 五味(甘い・辛い・すっぱい・苦い・しょっぱい)+旨味。噛んで味わう、薄味を感じる。
- 触覚** 食感・のどごし、硬さや温度を感じる。

【作り方】

- れんこんは皮をむき、3等分に切り分ける。ボウルに水、穀物酢、れんこんを入れて10～15分さらす。
- 3等分にしたれんこんの1つはすりおろし水気を切る。残りの2つは粗みじん切りにする。
- ボウルに②のれんこん、鶏ひき肉、片栗粉を入れ、塩、こしょうをして合わせ、粘り気が出てきたらひと口大の団子状に丸める。
- 鍋にだし汁を入れて中火でひと煮立ちさせる。軽く沸騰したら薄口しょうゆと塩を加えて調味する。③の団子を入れて5～7分加熱する。れんこん団子が浮いてきたら火からおろす。
- 器にれんこん団子を盛りつけ、汁を入れたらみつばを添える。

ポイント

れんこんはすりおろしたり、粗みじん切りにしたりしているので食感を楽しむことができます。みつばの香りにより、薄味でもおいしくいただけます。

華やかになり寿司

【材料】 8個分

ごはん	400g
砂糖	大1小1
塩	4g
穀物酢	大2小2
白いりごま	大さじ2
油揚げ	4枚
砂糖	大1小1
しょうゆ	小さじ2
水	150cc

【錦糸卵】

卵	1.5個
酒	小さじ1強
片栗粉	小さじ1強
塩	ひとつまみ
油	小さじ1強

【具材】

むきえび	8尾
絹さや	4枚
にんじん	80g

【添え】

甘酢しょうが	適量
--------	----

【すし飯】

- ボウルにごはん以外の調味料を入れて混ぜ、すし酢をつくる。別のボウルにごはん、すし酢を入れて切るように混ぜ冷ます。

【いなり】

- 油揚げは半分に切って開く。鍋に油揚げ以外の調味料を入れて熱し、煮立ったら油揚げを入れて弱火で5分煮る。粗熱をとり、汁気を切る。

【錦糸卵】

- ボウルに酒、片栗粉を入れて混ぜ、卵を加えて溶きほぐす。塩を加えて混ぜ合わせる。
- 卵焼き器に油を入れて弱火で熱し、卵液を半量流し入れて薄く広げ、火が通るまで加熱する。表面が乾いてきたら裏に返し、火が通るまで弱火で焼く。残りの卵液も同様にして計2枚焼く。
- 粗熱をとり、せん切りにする。

【具材】

- むきえびはゆでて横に半分に切る。絹さやは筋をとり、塩ゆでしたあと細切りにする(塩は分量外)。にんじんは8枚の輪切りにし、花形に抜く。花形にしたにんじんをゆでる。

【仕上げ】

- 油揚げにすし飯を詰め、錦糸卵、むきえび、絹さや、花形にんじんを飾る。皿に盛りつけ、お好みで甘酢しょうがを添える。

栄養成分(2個分)	
エネルギー	356kcal
塩 分	1.6g

ポイント

いなり寿司に具材を彩りよく飾って、華やかにしています。3月の行事食(ひなまつりや卒園・卒業シーズンなど)としても取り入れられる料理です。

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>



スマートフォン用

携帯電話(フィーチャーフォン用)

<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

おすすめ新着本

新刊1



Exit イグジット
(相場 英雄 著)

月刊誌で経済分野を担当する池内貴弘は、地方銀行に勤める元恋人が東京に営業にきている事情を調べるうち、地方銀行の苦境を知る。金融業界の裏と表を知り尽くした金融コンサルタント古賀遼はバブル崩壊後、企業や金融機関の延命に暗躍していた。この二人がやがて出会い、この国の財政が直面する危機を知る。

新刊2



コンジュジ
(木崎 みつ子 著)

二度も手首を切った父、我が子の誕生日に家を出て行った母。小学生のせれなは、独り、あまりに過酷な現実を生きている。寄る辺ない絶望の中、彼女の人生に舞い降りたのは伝説のロックスター・リアンだった。その美しい人はせれなの生きる理由すべてとなった。一人の少女による自らの救済を描く圧巻のデビュー作。

イベント情報

日程及び内容は、変更・中止となる場合があります。

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

3月13日(土) 午後2時～
3月27日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

3月11日(木) 午前10時30分～
3月25日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

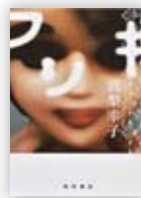
図書館カレンダー

2021年3月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2	3	4	5	6
7	8 休	9	10	11	12	13
14	15 休	16	17	18 休	19	20
21	22 休	23	24	25	26	27
28 休	29 休	30	31			

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



フシギ
(真梨 幸子 著)



なりきりマイケルの
きかんしゃりょう
(ルイス・スロボドキン 作)



ばあさんは15歳
(阿川 佐和子 著)



どろぼうねこの
おやぶんさん
(小松 申尚 文)



花は散っても
(坂井 希久子 著)



おばけのジョージ
こいぬをつれだす
(ロバート・ブライト 作)



税金のホント
(近藤 雅人 著)



星明かり
(熊谷 千世子 作)