

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

野菜を食えよう!
わが家の健康レシピ

特別賞のレシピで
料理を作ってみませんか

「野菜をたべよう!わが家の健康
レシピ」の受賞作品の中から「町長
賞」を受賞した濱嶋芳子さんの作品
「きんちやく包みきゃべつのトマト
スープ煮」を紹介します。

きんちやく包みきゃべつのトマトスープ煮

調理時間
約20分

<材料・分量(4人分)>

キャベツの葉大小各8枚、タマネギ中1個、ニンジン1/2本、ピーマン2個、トマト大2個、かんぴょう約100cm、豚ミンチ150g、パン粉1/2カップ、卵1個、サラダ油大さじ1、塩・コショウ各少々、鶏がらスープの素小さじ2、トマトケチャップ150ml、付け合せ野菜(ミニトマト12個、ブロッコリー小房20個、オクラ4本)

作り方

キャベツの葉大小各8枚は洗い、水分が付いたままラップに包み、約5分～6分加熱する。様子を見て、しんなりするまで加熱する。ざるに広げ冷まし、軸はそぎ取る。

タマネギ、ニンジン、ピーマン、そぎ取ったきゃべつの軸をみじん切りにし、油少々でいためて冷ます。

ボールにミンチ、卵、パン粉と の野菜を入れ、ハンバーグを作る要領でこね、粘りが出たら8等分する。

のキャベツの葉を大小组み合わせて、のミンチをきんちやく袋のようにして包み、口をかんぴょうで縛る。(かんぴょうは塩水で揉み洗いして使う。)

鍋にざく切りトマトとトマトケチャップ、鶏がらスープの素と水3カップを入れ、その中にのきんちやく包みキャベツを並べ、中火で静かに煮含ませる。塩・コショウで味を調える。

付け合せ野菜のブロッコリーは小房に分けさっとゆでる。オクラは塩でもんだ後、熱湯にくぐらせ水で冷やし、小口切りにしておく。ミニトマトは半分に切る。

柔らかく煮えたきんちやく包みキャベツを一人2個ずつ、器に盛りスープも入れ、ブロッコリー、オクラ、ミニトマトをまわりに入れ飾る。

PRポイント

普段作るロールキャベツを少しアレンジして野菜を入れてみました。

お詫びと訂正

広報あぐい九月一日号で紹介した「野菜をたべよう!わが家の健康レシピ」の一般部門最優秀賞受賞作品「和風酢ぶた」の材料と作り方に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

次のとおり材料と作り方を追加してください。

△材料・分量(4人分)▽

酢大さじ三杯

△作り方▽

材料を煮詰め、最後に酢を入れる

この賞を選んだ町長は「どの作品もいろいろな工夫が感じられました。この作品は私の好きなトマトが上手に生かされていました。きんちやく包みにキャベツ以外の野菜が隠れているので、野菜のきれいな子どもも喜んで食べてくれると思います」と選定理由を話していました。