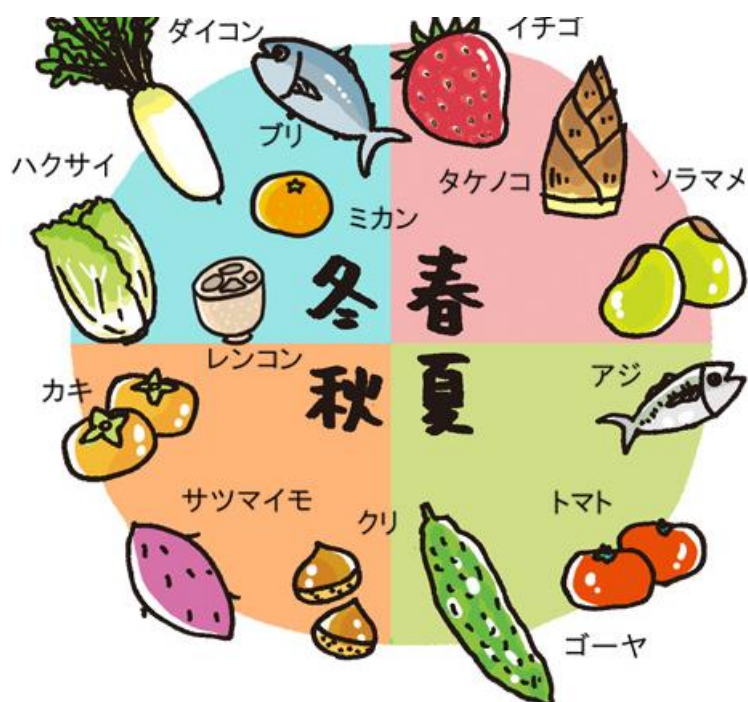


# 旬を味わう家庭料理

旬の野菜や魚、海草、きのこ、いも類などをおいしく食べましょう

## ☆鹿児島旬の食材

|   |  |
|---|--|
| 春 | 真鯛、かつお、とびうお、あおりいか、あさり、はまぐり<br>玉ねぎ、たけのこ、菜の花、アスパラ、わらび、つわ、<br>そら豆、えんどう豆、いちご、びわ    |
| 夏 | あじ、きびなご、うなぎ、いさき、すずき、きす<br>ゴーヤ、なす、トマト、ピーマン、きゅうり、オクラ、<br>とimoto、らっきょう、つるむらさき、すいか |
| 秋 | さば、さんま、カンパチ、バショウカジキ<br>ゴボウ、大根葉、小松菜、きのこ、さつま芋、早生みかん<br>栗、柿                       |
| 冬 | ぶり、いわし、かれい、かに、ほうれん草、大根、白菜、<br>春菊、ブロッコリー、きんかん、温州みかん                             |



# 旬を味わう家庭料理 ～冬～

(分量 2人分)

## 主食) ○雑穀ご飯

|   |      |   |              |
|---|------|---|--------------|
| 米 | 3/4合 | … | 洗米後水切り       |
| 麦 | 1/4合 | … | 水洗いの必要はありません |

① 米と麦を炊飯器の釜に入れて水加減し、30分程おいて炊飯する

※市販の雑穀ブレンドを利用する場合は表示のとおりを使う。

## 主菜・汁物) ○和風ポトフ

|        |        |   |               |
|--------|--------|---|---------------|
| 水      | 4カップ   | … | だし昆布を入れておく    |
| だし昆布   | 1枚     |   |               |
| 鶏手羽元   | 4本     | … | サッとゆでて水洗いしておく |
| 玉ねぎ    | 150g   | … | 大きめの一口大に切る    |
| じゃがいも  | 150g   | … | 大きめの一口大に切る    |
| にんじん   | 70g    | … | 大きめの一口大に切る    |
| にんにく   | 2かけ    | … | 皮をむいておく       |
| 塩      | 小さじ2/3 |   |               |
| ブロッコリー | 40g    |   |               |

野菜をコトコト煮込んで作る  
ので、野菜のうま味たっぷりの  
やさしい味。肉の代わりにウイ  
ンナーでも。その際は塩を少し  
控えましょう。かぶや大根など  
の根菜も使ってみましょう。

① 鍋に鶏肉と野菜を入れて火にかけ、沸騰したら弱火でコトコト煮る。塩を加えて20分程煮たら器に盛り、茹でたブロッコリーをのせる

## 副菜) ○ほうれん草とトマトのチーズ焼き

|       |           |   |                      |
|-------|-----------|---|----------------------|
| ほうれん草 | 100g      | … | 茹でて3cm位に切る           |
| トマト   | 150g (1個) | … | 横半分に切り大きめに切る(8~12等分) |
| チーズ   | 40g       | … | ちぎる                  |
| 塩     | 少々        |   |                      |
| 油     | 小さじ1      |   |                      |

① フライパンに油を熱し、ほうれん草とトマトをサッと炒め、チーズをのせて蓋をし、3分程度蒸し焼きにする。

| 1人分             | エネルギー (kcal) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|-----------------|--------------|-----------|---------|
| 雑穀ご飯            | 242          | 0.0       | 0       |
| 和風ポトフ           | 218          | 2.1       | 130     |
| ほうれん草とトマトのチーズ焼き | 128          | 0.4       | 125     |
| 合計              | 588          | 2.5       | 255     |