

昆布生姜おにぎり

(ごはん2合分)

米	2合
生姜	60g
刻み昆布	30g
※塩昆布ではありません	
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ1.5
白ごま	適量

(作り方)

- ①生姜は細いせん切りにします。
- ②鍋に生姜・刻み昆布・調味料を入れ、材料がかぶるかかぶらない程度の高さまで水を加えます。
- ③汁気が半分程度になるまで煮詰めます。
- ④炊きたてのごはんに、汁気をきった③を加え混ぜ、味見をしてから余った汁を適宜加えて混ぜます。最後にたっぷりの白ごまを加えておにぎりを握ります。



夏野菜のお味噌汁

作り方YouTube→



(材料4人分)

だし昆布	1枚
かつお節	適量
玉ねぎ	1/2個
かぼちゃ	1/8個
オクラ	3本
みょうが	2個
みそ	大さじ2

(作り方)

- ①水に昆布をつけ30分おいてから中火にかけます。沸騰直前に昆布を引き上げ、沸騰したら火を止めます。かつお節を加えて3分おいた後ザルでこします。
- ②オクラは小口切り、かぼちゃ・玉ねぎは食べやすい大きさに切り、みょうがは縦薄切りにします。
- ③かぼちゃ・玉ねぎを加えて柔らかくなったらオクラを入れて1分程度煮込んだら味噌を入れます。椀に盛り付け、みょうがを散らします。

ホームページにバックナンバーレシピ・作り方YouTubeあります。
インターネットで「魚津 食卓 野菜」3つのワードで検索してね！

魚津市健康センター