$\vdash$ 

計 230,468 人 (前月比-114) <

つかりめの

## わ<mark>が家のレシピ</mark>に 仲間入り

# は すか ッチンド

子どもに すめ!

保健総務課 (☎ 829・7771) 協力:特定非営<mark>利活動法人 ななクラブ</mark>





## 塩対応ヒント

塩対応…適塩(食塩の適量摂取)のサポート



### ごま油の香りをアクセントに!

ごま油の香りで風味が豊かになって満足感がアップするよ。

#### 余分な水気は切ろう!

豆腐とレタスの水切りをすることで、余分な水分がなくなるので、味が しっかりと感じられるよ。

### とろみをつけよう!

- たれにとろみをつけることで、食材に味が絡みやすくなるよ。
- 舌にとどまる時間が長くなるため、味がより感じやすくなるよ。

### ねやまるアドバイス

- ●水溶き片栗粉は煮立っているところに加えるとダマになりやす いので、火を弱めるか、一度火を止めてから加えよう。
- ●お好みで粉山椒を振ると、ピリッとした大人の味に仕上がるよ。
- レタスに盛りつけることで、シャキシャキとした食感がプラスさ れるよ。

### 辛くない♪

### ねぎ塩麻婆豆腐丼

#### 材料(4人分)

	豚ひき肉 ······ 200g
合つせ周末科	しょうがのすりおろし… 1かけ分(小さじ2)
	酒 大さじ1
	絹豆腐400g
	青ねぎ50g
	レタス ······ 12枚(180g)
	- 中華だし粉末 小さじ2
	塩 小さじ1/2
	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 大さじ1/2
	こしょう 少量
	- 水 ······ 300ml
	水溶き片栗粉 大さじ2+水大さじ2
	ごま油 大さじ1
	ご飯 ······ 800g

#### 作り方

- ・ 絹豆腐は水切りしてさいの目に切る。青 ねぎは小口切りにする。レタスは葉を1枚 ずつはずして洗い、水気を切る。
- 2 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを熱し、豚ひき肉、しょうがの すりおろし、酒を入れて炒める。
- 4 ⑤の肉の色が変わったら、②を加えて煮 立て、絹豆腐を加えて再び煮立ったら、青 ねぎを入れて軽く混ぜる。
- 5 火を止め、水溶き片栗粉を加えて全体を 混ぜ、中火にかけてとろみをつける。
- ⑥ ⑤にごま油を回し入れる。
- √ レタスの葉にご飯と⑥を乗せて盛りつける。

### あふたーカーど、Afterwo

コロナ禍で外出が減りましたが、 毎朝、楽しく愛犬と散歩しています。 「散歩に行こう」と話しかけると、猛 ダッシュで玄関へ、尻尾をビュンビュ ン振る愛犬にリード装着!僕はマスク 着用!楽しく散歩しています。



市公式アプリ もっと寝屋川

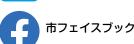
市ツイッター

















市 YouTube 公式チャンネル

