

地産地消フツキング

～ 食生活改善推進員協議会 ～

しのだ巻き



【作り方】

- ①三角アゲは湯で油抜きをして水気をきり、包丁で切れ目をいれ四角に開く。
- ②人参、ごぼうはアゲの長さに切って下茹でする。ほうれん草はゆでて絞り、アゲの長さにあわせて切っておく。
- ③フツキングシートの上にアゲを広げて、鶏挽肉をのぼし②の野菜を並べ、手前から巻いていく。
- ④鍋にだし汁、調味料を入れ砂糖が溶けたら③の巻き終わりを下にして静かに入れ中火にして煮る。
煮立ってきたら弱火にし、時々汁をかけて均一に味がしみるように回転させながら煮る。
- ⑤汁気がなくなるまでじっくり煮たら、取り出して少し冷まし1cm厚さに切って盛り付ける。

【材料 (4人分)】

- 三角アゲ……………大1枚
- 鶏挽肉……………150g
- 人参……………1/2本
- ごぼう……………100g
- ほうれん草……………1束
- 濃口しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- だし汁(昆布) ……1カップ

<食改より一言>

タコ糸でらせん状に巻いてから煮ると仕上げがきれいになります。鶏挽肉を魚のすり身にかえてもおいしくできます。中には彩りよい野菜を入れると切った時きれいになります。

- エネルギー：179kcal
- たんぱく質：13.1g
- 脂質：10g
- カルシウム：92mg
- 塩分：1.3g



さわやか フレッシュマン

放送中!!
Web TV ASO

- ⑦七條 ^{めぐみ} 恵さん(26)
町2区
 - ⑧藤本 ^{さき} 紗希さん(23)
町2区
- ソフトバンク
阿蘇一の宮 勤務

～藤本 紗希さん～

- 〔趣味〕 ショッピング、ドライブ
- 〔阿蘇の好きなところ〕 人が皆優しいところ
- 〔阿蘇市への要望〕 大雨の被害に遭った道路を早く直していただきたいです
- 〔好きな男性のタイプ〕 気が合う人
- 〔好きな言葉〕 笑う門には福来たる
- Q. 仕事の内容 携帯電話の販売
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
笑顔でお客様に満足していただけるよう心がけています。

～七條 恵さん～

- 〔趣味〕 音楽鑑賞、ショッピング
- 〔特技〕 どこでも、いつでもすぐに眠れること
- 〔阿蘇の好きなところ〕 自然がたくさんなところ
- 〔阿蘇市への要望〕 ペットが楽しく走り回れるようなドッグランを作ってほしい
- 〔好きな男性のタイプ〕 一緒にいて楽しい人
- 〔好きな言葉〕 一期一会
- Q. 仕事の内容 携帯電話の販売
- Q. 仕事で、日頃から心がけていること
親切、丁寧

