

# すき昆布の煮物

ミネラル豊富な海の恵みを、毎日の食卓に

[1人分]  
エネルギー...137kcal  
食塩相当量...1.6g

今月の  
おすすめ  
レシピ



## 材料 (4人分)

- |                        |   |                    |
|------------------------|---|--------------------|
| すき昆布または昆布 ..... 100g   | A | 椎茸の戻し汁 ..... 100ml |
| 糸こんにゃく ..... 100g      |   | 酒 ..... 大さじ2       |
| 干し椎茸 ..... 2枚 (2g)     |   | 砂糖 ..... 大さじ2      |
| 油揚げ ..... 1/2枚 (15g)   |   | しょうゆ ..... 大さじ2    |
| 高野豆腐 ..... 1個 (15g)    |   | サラダ油 ..... 大さじ2    |
| にんじん ..... 小1/4本 (15g) |   |                    |

## 作り方

- 1 干し椎茸と高野豆腐は水で戻す。
- 2 干し椎茸と油揚げは薄切り、高野豆腐とにんじんは拍子切り、すき昆布はザク切りにする。糸こんにゃくはザク切りにして湯通しする。
- 3 鍋でサラダ油を熱し、糸こんにゃくを炒める。続いて、椎茸、にんじん、すき昆布の順に炒める。
- 4 ③にAの調味料を加え、全体を混ぜ合わせる。油揚げと高野豆腐を加え、時々鍋をかき混ぜながら、7～8分ほど煮汁がなくなるまで煮る。

乾燥したすき昆布を使用する場合は、水で戻すと約3倍に膨らむため、乾燥状態で約30g用意します。

「すき昆布」とは、三陸沿岸でとれた若い昆布をボイルして細くカットし、板状にして乾燥させたものです。春には新物の生すき昆布が流通するようになり、旬の食材としても扱われるようになってきています。(参考：農林水産省HP)

※レシピは陸前高田の郷土料理レシピ集「たがだのうんめえもの」より掲載しています。

問い合わせ先

市役所保健課健康推進係(内線 235)



# 主役は君だ TAKATA-UI5

※UI5とは...15歳以下の子どものことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チーム名(学校名)

米崎町スポーツ協会 バドミントン部Jr.

種目 バドミントン

団員9人

監督 鈴木 求 さん

コーチ 小松 浩隆 さん

チームスローガン Enjoy羽球! Never Give Up!!

## チームメンバーからのコメント

気仙小学校  
ふじわら はる  
藤原 晴 さん  
(6年)



メンバー一人一人の「やってみたい!」があつまってスタートしたバドミントン部です。指導者の皆さんと一緒に明るく楽しく、ときには厳しく、日々の練習に励んでいます。羽球入魂!



※市内医療機関および金融機関等の事業所で、広報りくぜんたかたを購読希望の場合は左記発行元へご連絡ください。  
※広報りくぜんたかた 4月号 (No.1209) の印刷経費は1部 96.56円 (税抜き)、発行部数は7,250部です。

