

今月の
おすすめ
レシピ

Recommended Recipe

おちつきのうどん

【1人分】
エネルギー 158kcal
食塩相当量 2.2g

3 食塩相当量
2.2g

つゆを含めた食塩相当量は、2.2gですが、つゆを残すと0.7g減塩できます。



受け継ぎたい、ふるさとの味

冠婚葬祭など、人が集まるときのおもてなしとして振る舞われてきたうどんです。お祝いの席では、具材ににんじんを使用することで紅白を演出します。

また、つゆに煮干しを入れることで、旨味が増し、味わい深くなります。夏は冷やして、冬は温めて食べることで1年を通して楽しむことができます。

※陸前高田の郷土料理レシピ集「たがだのうんめえもの」に「行事のときの具乗せうどん」として掲載しています。

★材料（6人分）

冷や麦（またはそうめん）

..... 2束(200g)

<つゆ>

めんつゆ（2倍濃縮）大さじ4

煮干し 2尾(3g)

水 400ml

<具>

油揚げ 2枚

にんじん 中1本(約100g)

干し椎茸 3枚

砂糖 小さじ2

しょうゆ 小さじ2

椎茸の戻し汁 200ml

COOKING 作り方

- ①油揚げは縦半分に切り、細切りにする。にんじんは3cmの長さで細切りにする。干し椎茸はお湯で戻し、千切りにする。
- ②具を、砂糖、しょうゆ、椎茸の戻し汁で煮詰め、味を調える。
- ③つゆは、水に煮干し、めんつゆを加えて煮詰め、冷やしておく。
- ④茹でた冷や麦に具を乗せ、冷ましたつゆをかける。

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-U15

★ U15 とは...15歳以下の子ども達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 気仙リバースSTスポーツ少年団

団員32人

種目 ソフトテニス

監督

かね はま みき や
金 濱 幹 也 さん

チームスローガン

健全な心身を養う



キャプテン からのコメント

✓ 高田第一中学校

✓ ふじ い じゅ な
藤井 珠愛 さん(2年)

チーム全体で元気よく、仲良くテニスに取り組んでいます。コーチの指導や講習会での学びを生かし、新人戦では全員で声を出して全力で

取り組み、1試合でも多く勝利を目指します。



※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 8月号 (No.1216) の制作経費は1部79.2円(税抜き)、発行部数は7,250部です。

UD
FONT

