

第8回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 四季彩料理 藤美 加藤 雄一

えな「たべる」プロジェクト



健やかに
幸せに暮らそう！

恵那市公式キャラクター
エーナ

<基本のレシピ>

●かつおだし

水	2000cc	① 昆布はあらかじめ水に浸しておく
昆布	30g	② ①を火にかけ、70～80度で昆布をとりだす
鰹節（血合い抜き）	35g	③ 強火にして沸騰したら、差し水（1カップ程度）をし、沸騰を抑える
		④ 鰹節を入れ、一分ほど煮だして火を止める
		⑤ 鰹節が沈んでからこす

<健康レシピ>

●竹の子 芽キャベツ 細寒天の胡麻和え（7人分） 一人分 野菜 40g 塩分 0.1g

竹の子	140g	① 竹の子は炊いて一口大に切る。芽キャベツはオリーブ油と塩で140～160度のオーブンで10分焼いて1/4にカットする。
芽キャベツ	4個	② スナップエンドウは茹でておく。
スナップエンドウ	7本	③ 細寒天は水で戻し、水分を切っておく。
人参（桜型）	7個	④ ①と胡麻和えの調味料を混ぜる
細寒天	適量	
胡麻和えの調味料	35g	
		* 胡麻和えの調味料
		胡麻 50g みりん 17g
		濃口しょう油 17g 砂糖 8g

<地産地消のレシピ>

●土鍋で炊いた白ごはん（7人分）

米	4合	①米はといでひたしておく。
水	800cc	②土鍋に分量の米と水を入れ中火にかける。完全に沸いてきたら弱火にして8分火にかけたら、火を止めて蒸らしておく。

