

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

そばとうふ2種

- フルーツソースかけ
- あんみつ風

● 特産品 ●

そば粉

● 出品者 ●

今市市 大出 伸子さん

お薦めのことば

お年寄りから子供まで食感を楽しめます。



そばとうふ2種

●フルーツソースかけ

●あんみつ風

材 料 (4人分)

そばとうふ

- そば粉 30g
- 砂糖 大さじ1・ $\frac{1}{3}$
- コーンスターチ 大さじ1・ $\frac{1}{3}$
- 水 200ml
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ3

《フルーツソース》

- いちご 4個
- キウイ 1個
- みかん缶 (小) 1缶

シロップ

- 砂糖 20g
- 水 100ml

《あんみつ風》

- つぶしあん
- あずき 40g
- 砂糖 20g
- 塩 少々
- 黒みつ
- 黒砂糖 40g
- 水 200ml
- いちご 4個
- みかん缶 8房

1人分の栄養価

(フルーツソース) 《あんみつ風》

- エネルギー… 97 kcal 149 kcal
- たんぱく質… 2.4 g 4.3 g
- 脂 質… 0.3 g 0.4 g
- カルシウム… 11 mg 37 mg
- 鉄 … 0.4 mg 1.2 mg
- 塩 分… 0 g 0 g

献立のヒント

- ごはん
- 魚の甘辛煮
- ほうれん草のたらこあえ

一口 アドバイス

- 今市の名物になっている「そば」は、粉そのものが手に入りやすく、季節を問わず味わうことができます。
- 季節の果物を利用しましょう。

《あんみつ風の場合》



《フルーツソースの場合》



作り方