

～ おもち感覚で お野菜たっぷり お腹大満足 ～

★米粉とおからのだんご汁★



で、さまざまな効能も期待できます。まずはレンコンですが、煮汁には抗酸化作用があり老化の抑制に効果があるとされ、ニンジンやチンゲン菜にはカロテン、ビタミンCが多く含まれ生活習慣病やがんの予防に良いとされています。また、ゴボウやコンニャクには整腸作用があり、おからには血中のコレステロールをさげるタンパク質が含まれています。さあ皆さん、寒い季節はあつあつのお鍋を食べて健康な体を作りましょう!!

☆材料 (4人分)

<だんご>

米粉 40g
白玉粉 40g
おから 40g
塩 少々

<具材>

レンコン 60g
ゴボウ 40g
大根 60g

ニンジン 40g

コンニャク 60g

チンゲン菜 60g

※お好みでキノコや旬の野菜など、別の野菜入れてもおいしくいただけます。

<調味料>

だし汁 800ml

※にぼし5、6本の頭とワタを取って、水に1時間ほどつけておいたもの

白みそ 60g



⑤根菜類に火が通ったらだし汁でといた白みそを入れ、食べやすく切ったチンゲン菜(葉もの野菜)を最後に加え、一煮立ちさせたらできあがり。



※ここがポイント!
だんごは火の通りが悪いので真ん中をつぶして入れましょう

④①を12～16等分(一口大)に分けてだんご状に丸め、平たくし、③の沸騰した鍋に入れ中火で5～6分煮る。

監修/鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」

たくさんの野菜が摂れる鍋物を!!

だいぶ秋も深まり、鍋物がおいしい季節になりました。皆さんは「医食同源」という言葉をご存じですか。病気を治療するのも日常食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つために欠かすことができないもので、源は同じだという考え方です。古くから中国に伝わる「薬食同源」の考え方をもとに日本で生まれたすてきな言葉です。

今の時期はたくさん秋冬の野菜が出回り、また安く仕入れることができます。厚生労働省が勧める大人の1日の野菜摂取量は350gとされていますが、毎日野菜を350g食べるのは大変なことですね。そこで、野菜をおいしくたくさん摂取できる方法として「鍋料理」があります。

野菜を食べることは、生活習慣病やがんの予防になるといわれています。今回のレシピにはその野菜が盛りだくさん

▽作り方



①ボールに白玉粉を入れ、水大さじ2～3を入れ混ぜる。



②米粉、おから、塩を加えてよく混ぜ、ひとまとまりになるまで練る。※耳たぶの柔らかさになるまでこねましょう。



③鍋にだし汁を入れ、レンコン、ゴボウ、大根、ニンジン、コンニャクを食べやすい大きさに切り鍋に入れ、沸騰するまで煮る。

【広告】

任意整理 過払い金返還請求
個人再生 自己破産

無料相談会 開催 致します!!

会場名	時間	11/23 (金)	11/24 (土)	11/25 (日)	11/26 (月)	12/7 (金)	12/8 (土)	12/9 (日)	12/10 (月)
弘前市総合学習センター	9:00～21:00	●	●			●	●		
五所川原立俣武多の館	9:00～17:00※			●	●			●	●
フリーの日 (相談会に都合の合わない方やご年配の方等は) (出張相談に応じますので、ご連絡ください。)		●	●	●	●	●	●	●	●

弘前の相談会で1件の受任につき5,000円の電着被害援助を致します。 ※会場は17:00までですが、それ以降も21時まで対応致します。

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)
Mobile http://saimu0.net (24時間受付)



これまでに津軽における相談会を20回以上開催しております。ご年配の方、お忙しい方にはご都合に合わせてお話を伺いに参りますので、お気軽にお電話下さい。ご相談は無料です。

弁護士 中島賢悟 東京弁護士会所属登録番号34985号

[完済案件は着手金無料!]

- 受任後の着手金は分割払い可(1社18,900円) ●成功報酬は後払い(ご案件の収支状況を伺いつつお支払方法を柔軟に対応致します。)
- 過払い金返還高額目標(書類なし。記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査)
- 借金を減額した上で、元金の分割払いを目指します。
- ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK

まずは
お電話
下さい

0120-113-314

ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00～20:00

セキュアトラスト法律事務所