

地元野菜たっぷりメニュー その2

からおすすめの商品1品を紹介します！

ほちへいじる

八平汁(八杯汁)

古くからお盆や法事のと
きにつくられる精進料理
です。地域により材料や切
り方、呼び名も違います。



1人分：
108kcal、塩分 2.1g

材 料 (2人分)

材 料	分量	材 料	分量
じゃが芋	中1/4個	油揚げ	1/4枚
里芋	小1個	まめふ	少々
人参	小1/3本	木綿豆腐	1/6丁
ごぼう	20g	だし汁	3カップ(600cc)
ゆでたけのこ	30g	しょうゆ	大さじ1と1/2
干し椎茸	1枚	三つ葉	お好みで適量
こんにゃく	20g	片栗粉・水	各大さじ1

作 り 方

1. 干し椎茸・まめふはそれぞれ水でもどす。油揚げは熱湯をかけ、さつと油を抜く。豆腐は厚めの短冊切りにする。
2. じゃが芋・里芋は1cm角のさいの目に切る。人参・たけのこ・干し椎茸・油揚げ・こんにゃくは短冊切りにする。ごぼうは長めの笹がきにし、水にさらして水気を切る。
3. 鍋にだし汁と椎茸の戻し汁少々を入れ、2を入れて煮る。野菜が柔らかくなったら、しょうゆで調味し、豆腐とまめふを入れて一煮する。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけ、三つ葉を加える。

※詳細につきましては、「健幸力アップメニューレシピ集」(オールカラー、24ページ)をご覧ください。現在、市保健センターと健康増進課で、1冊200円で好評発売中です。