

大豆と菜の花のかき揚げ

大人1人分 エネルギー135kcal 塩分0.3g

材料	大人4人分	作り方	
水煮大豆	150g	① 菜の花を2cmの長さに切り、玉ねぎは薄切りまたは角切り、人参は千切りまたは色紙切りにする。 ② Aを混ぜて衣をつくり、①とホールコーン、水煮大豆を加えてよく混ぜる。 ③ 食べやすい大きさにお玉にとってまとめ、揚げ油できつね色になるまで揚げる。	
菜の花	50g		
玉ねぎ	70g		
ホールコーン	20g		
人参	20g		
A	米粉		大さじ3強
	水		大さじ2弱
	塩		0.5g
油	適量		

こくしよ

大人1人分 エネルギー50kcal 塩分0.7g

材料	大人4人分	作り方	
大根	120g	① 干しいたけを水で戻し、乱切りにする。 ② 野菜は食べやすい大きさの乱切りにする。里芋は皮をむいてひと口大に切る。くし形かまぼこはひと口大に切る。 ③ だし汁にしいたけと野菜、里芋を入れて煮る。 ④ 煮立ったら、くし形かまぼこを入れて弱火で煮る。 ⑤ 野菜に火が通ったら、Aを加える。 ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつける。	
ごぼう	20g		
人参	20g		
里芋	70g		
干しいたけ	4g		
くし形かまぼこ	50g		
だし汁	2と1/2カップ		
A	醤油		小さじ2
	酒		大さじ1/2
	みりん		大さじ2弱
塩	0.5g		
片栗粉	小さじ2弱		

こくしよは糸魚川の郷土料理の一つです。他の地域では「のっぺ」と呼ばれることもあります。野菜がたっぷり食べられる具沢山の汁物です。ぜひお試しください。

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

