

「こうれん」と「ニシン」の『追分雑煮』



材料 4人分

こうれん	4枚
にしんの甘露煮	2枚
人参	1本 (200g)
カット乾燥しいたけ	10g (3枚分程)
玉ねぎ	1個 (150g)
だしの素	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
飲料水	1リットル

※こうれん

檜山南部に伝わるもち米でつくる干し餅

「こうれん」のおぜんざい

| 考案者 | 吉田千織さん (江差町)



材料 4人分

こうれん	4枚
ゆであずき缶詰	1缶 (200g)
みかんの缶詰	1缶 (小1缶16房程度)
砂糖	大さじ1
飲料水	50ml

栄養価 (1人分)		脂質	0.6g
エネルギー	219kcal	炭水化物	49.4g
水分	55.5g	食物繊維	1.9g
たんぱく質	3.6g	食塩相当量	0.8g

【コメント】さっとお湯にくぐらせたこうれんに、あずき餡やみかん缶を盛ることでデザートになる。