

| 考案者 | 吉田千織さん (江差町)

## 作り方

①鍋に飲料水を入れ、小さく切った人参、しいたけ、だしの素を入れて加熱し、沸騰させる。

②小さめに切った玉ねぎを入れ、砂糖、しょうゆを加えて5分程度煮る。

③こうれんを半分に割って加え、6～7分間さらに煮る。

④火を止め、器に盛り、1枚を半分に切ったにしんの甘露煮をのせたらできあがり。

## 使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

## 料理のコツ・ポイント

○こうれんは、煮る時間で堅さが調整できる

○にしんの甘露煮は味付けされているので、汁は濃くなりすぎないように調整する

栄養価 (1人分)		脂質	4g
エネルギー	221kcal	炭水化物	39.3g
水分	294g※	食物繊維	3.2g
たんぱく質	7.3g	食塩相当量	2.5g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】地元の伝統食文化を災害時にもうまく活用する好事例

こうれんを使った、おばあちゃんの『炊き込みご飯』 | 考案者 | 吉田千織さん (江差町)

## 材料

4人分

こうれん ..... 2枚  
 にしんの甘露煮 ..... 1枚  
 レトルトご飯 ..... 3パック (600g)  
 人参 ..... 1/4本 (50g)  
 味付けしいたけ (カット) ..... 50g  
 せん切りたけのこ ..... 60g  
 味付き油揚げ (いなり用) ..... 4枚  
 しょうゆ・みりん ..... 各 25ml  
 飲料水 ..... 100ml

栄養価 (1人分)		脂質	4g
エネルギー	412.8kcal	炭水化物	80.6g
水分	170g	食物繊維	2.1g
たんぱく質	9.3g	食塩相当量	2.1g

【コメント】こうれんとレトルトご飯にお好みの野菜を入れて炊くことにより、モチモチ食感の炊き込み風ご飯になる。

