

# 食改伝達講習メニュー

～「京丹後」百寿人生のレシピ～

## 主菜

### 焼き豆腐のたいたん

材料（3人分）

焼き豆腐…600g

煮干し…25g

水…1カップ

「調味料」

濃口しょうゆ…大さじ2と1/2

酒…大さじ2

砂糖…大さじ2

＜作り方＞

- ① 水に煮干しを入れてしばらくおく。
- ② 焼き豆腐は湯煮しておく。（沸騰したお湯に入れ、再び沸騰してから2～3分したら取り出す）
- ③ ①の鍋に調味料を入れ火にかけ、沸騰したら焼き豆腐を入れ、落とし蓋をする。
- ④ 再び沸騰したら中火にして20分かけてじっくり煮る。

## 副菜

### いか干し大根の煮物

材料（6人分）

いか干し大根（乾燥）…60g

平天…2枚（120g）

にんじん…40g

濃口しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ2

砂糖…大さじ2

だし汁…1と1/2カップ

＜作り方＞

- ① いか干し大根はもみ洗いをし、水に30分ほど浸してもどし、食べやすく切る。
- ② 平天は食べやすい大きさに切る。
- ③ にんじんは太めのせん切りにする。
- ④ 鍋にすべての材料を入れ、蓋をして熱する。沸騰したら弱火に変え、やわらかくなるまで煮る。

## 汁物

### あごのだんご汁

材料（6人分）

とびうお（三枚おろし）…200g

みそ…小さじ1

玉ねぎ…1/2個（100g）

水…4カップ

みそ…大さじ2

青ねぎ…1本（10g）

＜作り方＞

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。青ねぎは小口切りにする。
- ② とびうおの身は包丁で細かくたたき（すり身を使ってもよい）みそを混ぜておく。
- ③ 鍋に水を煮立たせ、玉ねぎを入れて5分ほど煮る。
- ④ ③に②を団子状にスプーンで落とし入れ、火が通ったらみそを入れる。
- ⑤ 器に盛り、青ねぎをちらす。