

食育 推進隊！

産直 生きくらげを使って



産直

1125 次回4月1日 滋賀県 共栄精密

滋賀の生きくらげ 40g前後

菌床栽培された肉厚の生きくらげです。
中華料理、スープや炒め物はもちろん、湯通ししてサラダや酢の物にも。

生きくらげ表面の白い付着物は孢子で、品質には問題ありません



量目に変更になっています(50gから40g)

滋賀県産が不足時は熊本県産をお届けします

石づきを取り30秒以上湯通ししてお召し上がりください

いつもおトク

本体 **100**円
(税込 108円)



豆腐ナゲット

ヘルシーで食べ応えのあるナゲット。
生きくらげの食感がアクセントです。



材料 (16個分)

1091 にがりもめんとうふ …… 150g

1137 産直 本田さんのフルーツ人参 …… 40g

1125 産直 滋賀の生きくらげ …… 40g

341 国産若鶏モモ肉ミンチ …… 200g
サラダ油 …… 適量

ケチャップ …… 適量

A 醤油・酒 …… 各大さじ1
塩 …… 小さじ1/2
片栗粉 …… 大さじ2
卵 …… 1個

作り方

1. 豆腐は水切りしておく。人参はみじん切り、生きくらげは粗みじん切りにする。
2. ボウルに鶏ミンチと①、Aを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
3. フライパンに多めに油を入れて温める。②をスプーンですくって油の中にそっと入れ、揚げ焼きにする。きつね色になったらフライパンから取り出し、皿に盛る。お好みでケチャップをつける。



滋賀県立大学 人間文化学部
生活栄養学科「食育推進隊」のみなさん