

Vol.5

とちぎの  
地産地消  
レシピ

# 野菜の信田巻き

しのだ



とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

## とちぎのおいしいものを一巻きに!

おつまみに  
ピッタリ!!

3種類の野菜が油揚げとかんぴょうにやさしく包まれ、甘辛く煮含められた信田巻きは、ごはんにもお酒のつまみにもよく合、おふくろの味を思い出す一品です。

### ■作り方■

- ①大根、人参は千切りにし下ゆでする。ほうれんそうはかたゆでにし冷ます。
- ②油揚げは三方を切り開き表を上にしてザルに広げ熱湯を回しかけて油抜きをして水を切る。
- ③油揚げに①の野菜を端から巻いて1本につき4か所を下ゆでしたかんぴょうで結ぶ。
- ④鍋にだし汁とAの調味料を合わせて煮立て、③を並べて落としふたをし、弱めの中火でゆっくりと油揚げに味がなじむまで煮含める。4つに切り分ける。

### 材料(2人分)

油揚げ	3枚
大根	60グラム
人参	60グラム
ほうれんそう	一束
かんぴょう	
しょうゆ	大さじ2
Aみりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
だし汁	3カップ

1人分 277キロカロリー 塩分 2.1グラム

## 栃木産をもっと食べよう!

### 新鮮・おいしい

新鮮なまま  
食べられるから  
栄養の損失が少ない

### 安全・安心

ポストハーベスト<sup>®</sup>の  
心配がない  
※収穫後に使用する殺菌剤、  
防かび剤などの農薬のこと

### やさしい

遠くから輸送  
しないので  
環境にやさしい

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日