



黒豆寿司、かぼちゃサラダ



提供者：小山町連合婦人会健康づくり
食生活推進部(須走地区)
提供月：平成30年3月



黒豆寿司 作り方

- ①米を研ぎ、炊飯器に通常の水加減で30分置く。
- ②黒豆はフライパンで皮が割れるまで煎り、さっと洗う。
- ③①に黒豆とだし昆布を入れて炊飯する。
- ④寿司酢を合わせ、ご飯に合える。

黒豆寿司 材料（6人分）

米	3合
黒豆	45g
だし昆布	適量

【寿司酢】

酢	大3と1/2
砂糖	大3
塩	小1



かぼちゃサラダ 作り方

【切り方】

- かぼちゃ：大きめに切る
れんこん：粗みじん切り
玉ねぎ：5mmの角切り
こんにゃく：5mmの角切りにして冷凍する
クリームチーズ：1cmの角切り
- ①鍋にかぼちゃ、コンソメ、水を入れ、かぼちゃが柔らかくなるまで加熱し、ザルでこす。
 - ②①のかぼちゃを皮ごとつぶし、熱いうちにクリームチーズの半量を混ぜておく。
 - ③①でとっておいた煮汁で、れんこん、玉ねぎ、冷凍こんにゃくを各々煮る。

かぼちゃサラダ 材料（4人分）

かぼちゃ	1/4個
れんこん	小1/2個
玉ねぎ	小1/2個
こんにゃく	小1/4個
クリームチーズ	25g
コンソメ	1個