



【1人分栄養価】
エネルギー 102kcal
塩分 0.8g

発行：羽生市健康づくり推進課

八つ頭の野菜あんかけ

副菜

材 料 (4人分)

八つ頭	320g	だし汁	500cc		
A	にんじん	80g	塩	小さじ1/2	
	絹さや	8枚	こしょう	少々	
	長ねぎ	24g	B	片栗粉	大さじ1
	しめじ	80g			水

作 り 方

- 1 八つ頭は皮をむき、食べやすい大きさに切る。にんじんは皮をむき、太めの千切りにする。絹さやは筋を取り、斜めに切る。長ねぎは、斜めに切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- 2 だし汁を半量ずつにし、ひとつの鍋で八つ頭を、もうひとつの鍋にはAの野菜を入れて、それぞれ火が通るまで煮る。
- 3 Aの入った鍋に塩とこしょうを加えて味を調べてから、Bの水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- 4 八つ頭をお皿に盛り付け、上から3のあんをかけ、盛り付ける。

Point

埼玉県オリジナル品種の『丸系八つ頭』を使用しています。おせち料理に使用される八つ頭を使用し、野菜をたくさん加えたレシピになっています。八つ頭を里芋に変えて調理するのもよいでしょう。