

## ◆◆◆活動紹介◆◆◆

### ①特産品活用の料理教室 ～うるまの幸御膳～

4地域参加人数 43名  
6月の食育推進月間に4地域で実施しました。



### うるま市で採れた野菜を活用!

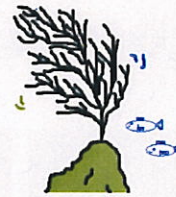
黄金芋



山芋



人参



モズク



オクラ



#### 【献立】

- \* 黄金ご飯
- \* 洋風冬瓜スープ
- \* もずく入り豆腐ハンバーグ  
オクラあんかけ
- \* 山芋サラダ
- \* 人参ヨーグルトゼリー

### …山芋サラダ…

#### 【材料1人分】

山芋	20g
長芋	20g
おから	10g
人参	20g
玉葱	6g
ブロッコリー	20g
カボチャ	20g
胡瓜	30g
スキムミルク	5g
ごまドレッシング	16g

#### 【作り方】

- ①山芋を水にさらした後、1cm角切りにし、電子レンジで加熱する(500w2分)。
- ②長芋も水にさらした後、すりおろして平たい器に入れ、電子レンジで加熱(500w1分)、冷まして食べやすい大きさに切る。
- ③人参・カボチャも1cm角切りにし、電子レンジで加熱(500w3分)する。
- ④胡瓜は1cm角切りにする。
- ⑤玉葱はみじん切りにして水にさらす。
- ⑥おからをフライパンで炒り、スキムミルクを混ぜておく。
- ⑦下準備をした材料と胡麻ドレッシングで和える。

