

友愛弁当

平成30年12月20日
麻績村社協配食サービス

メニュー

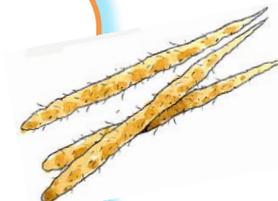
ホタテと芽ひじきの炊き込みご飯
鮭の味噌マヨ炒め
がんもどきと大根の煮物
かぼちゃのはちみつ醤油和え
かぶの柚香り漬け
長芋羊羹



【長芋羊羹】

材料(作りやすい分量)

長芋 400g
甘納豆 大さじ4
粉寒天 4g
水 1カップ(200cc)
砂糖 80g



【長芋の収穫量】

長野県で1年間に収穫されるナガイモ(7890t)でとろろご飯(ナガイモ100g使用)をつくったら、長野県民(215万2449人)が約36日間、朝食でとろろご飯を食べ続けることができます。

【作り方】

- ① 長芋は洗って皮をむき1cmくらいの厚さに切り、茹でます。茹でたら水気を切り滑らかになるようにつぶします。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れ5分程してから火にかけて沸騰させ、粉寒天を完全に溶かす。砂糖を加えてさらに溶かす。
- ③ ②に①の長芋を加えて混ぜ、サッと水にくぐらせた甘納豆を加え混ぜ型に入れて冷やす。固まったら出来上がり。

by むぎっ子
まめ知識

お弁当は今日中にお召し上がりください。

平成30年度2回目の友愛弁当のお届けです。