＼教えて／
みんなのうちのごはん

今月のテーマ
しょうがを使ったレシピ

料理・お菓子・飲み物に大活躍！
しょうがを使ったポカポカレシピをご紹介♪

水キムチ

Time 参考調理時間：約15分
Kcal 1人あたり：約45kcal

材料（4人分）

白菜…大２枚（約200g）
大根…1/4本（約200g）
きゅうり…1本
りんご…1/2個
しょうが…1かけ
にんにく…1かけ
塩麹…大さじ2
米粉…小さじ1
水…500ml

作り方

❶野菜、りんごは食べやすい大きさに切る。しょうがは千切り、にんにくはみじん切りにする。
❷①に塩麹を合わせ、5分ほどおく。
❸水に米粉を混ぜたものに②を入れ、冷蔵庫で2日ほどおく。さらに発酵させたい場合は常温においておく。

可児市
りんゆうばあばさん
水キムチは汁がおいしいです。
野菜はもちろん食べますが、汁も飲んでください。

常夜鍋

Time 参考調理時間：約15分
Kcal 1人あたり：約464kcal

材料（4人分）

うす切り豚バラ肉…400g
ほうれん草…1束（約300g）
しょうが…2かけ
生葛切り…150g
昆布…小さめ1枚
水…1000ml
料理酒…200ml
ポン酢…適量
お好みの薬味

作り方

❶豚肉は食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにする。水に昆布を浸しておく。
❷ほうれん草は根元に十字に切りこみを入れよく洗い、塩を入れたお湯で1分程度下茹でし、食べやすい大きさに切る。
❸水と昆布が入った鍋を火にかけ、沸騰したら酒、豚肉、②、葛切りを入れひと煮立ちさせる。千切りにしたしょうがを上にのせる。
❹ポン酢とお好みの薬味につけていただく。

関市
ミュレットさん
しょうがをお肉で巻いて食べるとおいしいですよ。
肉は肩バラ肉が私の推しです。

豆腐のとろりん卵あんかけ

Time 参考調理時間：約10分
Kcal 1人あたり：約114kcal

材料（4人分）

絹ごし豆腐…1丁
卵…2個
しょうが…1かけ
A ┌ だし…500ml
　 │ しょうゆ…大さじ1
　 └ 砂糖…小さじ1
片栗粉…大さじ1と1/2

作り方

❶Aを火にかけ、一口大に切った豆腐、すりおろしたしょうがを入れ、ひと煮立ちさせる。
❷倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶きほぐした卵を加え火をとおす。

各務原市
ふゆさん
豆腐と香辛料が苦手な娘も
これなら食べてくれます。

岐阜市**冬ななな**さん

ほかほか豆乳ドリンク

Time 参考調理時間：約3分
Kcal 1人あたり：約154kcal

はちみつジンジャークッキー

Time 参考調理時間：約1時間
Kcal 1枚あたり：約52kcal

材料（ジンジャークッキー約20枚分・豆乳ドリンク1人分）

はちみつジンジャークッキー
薄力粉…140g
ベーキングパウダー…小さじ2/3
オリーブオイル…大さじ3
はちみつ…大さじ3
しょうが（チューブ）…大さじ1

ほかほか豆乳ドリンク
食べる糀…30g
豆乳…200ml
しょうが（チューブ）…1cm

作り方

はちみつジンジャークッキー
❶薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
❷ボウルに①を入れてオリーブオイルを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、はちみつ、しょうがを加えてさらに混ぜる。
❸②をビニール袋に入れてひとまとめにし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
❹ビニール袋の上から、生地を手やめん棒で5mm程度にのばす。袋から出し、型抜きする。
❺170度に予熱したオーブンで、焼き色がつくまで焼く（12分程度）。

ほかほか豆乳ドリンク
❶マグカップに食べる糀、豆乳、しょうがを入れよく混ぜる。
❷①をレンジで加熱する。（500w約40秒）

中津川市
いもちゃんさん
しょうがは控えめのほうが
子どもには食べやすいかもしれません。