



1人分栄養価：エネルギー 82 kcal 塩分 0.5g

発行：羽生市健康づくり推進課

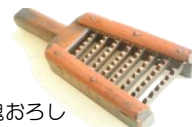
すみつかれ

材 料 (4人分)

炒り大豆	1/4カップ	しょうゆ	大さじ1
大根	500g	砂糖	大さじ1
にんじん	25g		
油揚げ	1枚		

作 り 方

- 炒り大豆は皮を取る。
大根は、鬼おろしでおろす。
にんじんは小さめの短冊切りにする。
油揚げは油抜きをして小さめの短冊切りにする。
- 鍋に炒り大豆、大根、にんじんを入れて火にかけ、沸騰してきたら弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 油揚げを加え、しょうゆと砂糖を加える。



鬼おろし

★ポイント★

2月の初午の日に作る料理。節分で使った豆を残しておき、その豆と大根、にんじんなど(各家庭により異なる)を煮て冷やしたものを。大根を「鬼おろし」という目の大きなおろし金でおろすのが特徴です。昔は保存食として作られたといわれています。