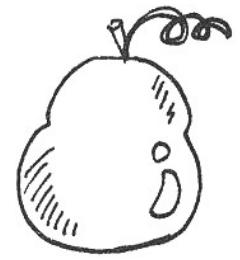


# 子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



## かんぴょうの卵とじ汁



## かんぴょう

かんぴょうの生産高は栃木県が日本一です。知っていましたか？  
かんぴょうは主役になる食物(食材)ではありませんが、その料理を引き立ててくれる性質があります。小山市は県内第1位の収穫量(H13年調べ)

### 《子どもへの声かけ》

かんぴょうはね  
広い畑でゴロゴロゴロ  
外は緑で中は真っ白！  
クルクルむかれて  
長い長い帯のよう  
みんなのおなかを  
きれいにするよ！

### かんぴょうは食物繊維が豊富！！

お腹をきれい  
にする

血圧やコレステロール値  
を下げる

ほどよい歯ごたえ  
が「かむ力」をつける

食後の血糖値の  
急上昇を防ぐ

### 作り方

- 煮干でだしをとる。  
かんぴょうは塩でもんで水に浸し、  
1cm幅に切る。卵はといておく。
- かんぴょうをだしで煮る。  
かんぴょうが柔らかくなったら、  
みそを入れて調味する。  
沸騰したら、卵を入れてとじる。  
最後にみつばをちらす。

### かんぴょうは、

汁の実、煮物、和え物などに用いられています。  
五目ずしに入っているかんぴょうはとてもおいしいですよ！

### 1人分

エネルギー	50 Kcal
たんぱく質	3.3 g
脂 肪	2.1 g
カルシウム	25 mg
塩 分	1.1 g

小山市 こども課

