

# 徳島の特産物を使って、楽しく料理しよう♪

(平成19年11月14日(水)、藍愛グループの皆様による食生活教室での「郷土料理レシピ」)

おうちで作るときは、  
この4品に主菜をつけると  
栄養バランスがととのうよ!

## ★菜めし★

### ●材料(4人分)●

米 2合  
大根の葉 80g  
塩 小さじ1/3

### ●作り方●

- ① 米はふつうに炊く。
- ② 大根の葉はゆでて水気をきり、小口切りにして、塩をふり、混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を入れ、混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

1人分の栄養価

1杯あたり:290 kcal

タンパク質:5.3g

脂質:0.7g

加糖量:56mg

塩分:0.5g

## ★そば米汁★

### ●材料(4人分)●

そば米	40g	かまぼこ	40g
鶏肉	60g	カットわかめ	4g
大根	80g	だし汁	3カップ
こんにゃく	1/6枚	薄口しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g	塩	小さじ1/2
生しいたけ	4枚	すだち(またはゆず)	少々

### ●作り方●

- ① そば米はやわらかくゆで、洗ってざるにあげる。
- ② わかめは水につけてもどす。
- ③ 鶏肉は細かく切る。大根、にんじん、かまぼこはいちょう切り、生しいたけは軸をとって薄切り、こんにゃくは短冊切りにし、ゆでる。
- ④ だし汁をわかし、③の材料を入れて煮る。アクをとって、しょうゆ、塩で味をととのえ、そば米を入れる。
- ⑤ 椀に盛り、わかめを加える。
- ⑥ 薄切りにしたすだちを浮かべる。

〔1人分の栄養価〕1杯あたり:79 kcal タンパク質:6.2g

脂質:1.1g 加糖量:26mg 塩分:1.4g

## ★れんこんのきんぴら★

### ●材料(4人分)●

れんこん 200g  
にんじん 20g  
ごま 小さじ2/3  
赤とうがらし 少々  
油 小さじ2  
砂糖 大さじ1・1/2  
しょうゆ 大さじ1・1/2

### ●作り方●

- ① れんこんは皮をむき、薄い輪切りにし、酢水につける。にんじんはせん切り。
- ② 赤とうがらしの種をとって小口切り。
- ③ ①を油でいため、やわらかくなったら②を入れ、味をつける。
- ④ いたまったら、ごまを混ぜ、器に盛る。

〔1人分の栄養価〕1杯あたり:76 kcal タンパク質:1.5g

脂質:2.3g 加糖量:19mg 塩分:1.0g

## ★おひたし★

### ●材料(4人分)●

ほうれん草 1束  
かつお 少々  
しょうゆ 小さじ2

### ●作り方●

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼって4cm長さに切る。
- ② 器に盛り、かつおをそえ、しょうゆをかける。

1人分の栄養価

1杯あたり:20 kcal

タンパク質:0.9g

脂質:0.1g

加糖量:mg

塩分:0.4g