

地産地消料理と郷土料理

平成 28 年度
山形市保健センター
山形市食生活改善推進協議会

お煮しめ エネルギー167kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.5g 塩分 1.5g(一人分)

<材 料>

鶏もも肉	180g	さやえんどう	6枚
にんじん	120g【124g】	油	6g(大1/2)
ごぼう	80g【89g】	しょうゆ	36g(大2)
平こんにゃく	120g	みりん	18g(大1)
干しいたけ	6枚	酒	15g(大1)
れんこん	80g【100g】	だし汁	300g
里いも(洗い)	200g	砂糖	18g(大2)
凍り豆腐	18g	塩	2g(小1/3)
昆布(早煮)	18g		

◇だしの取り方
(出来上がり 300ml)

水 400ml
かつお節 6g
出来上がり量に対して2%

水が沸騰したら、かつお節を入れて火を止める。かつお節が沈んだらこす。

<作り方>

- ① 凍り豆腐は水でもどして食べやすい大きさに切る。干しいたけは水でもどして軸を取る。鶏肉は一口大に切って熱湯をかけておく。昆布は水でもどして結ぶ。
- ② ごぼう、れんこん、里いもは大きめの乱切りにして水につけ、しばらくおいてザルに上げておく。にんじんも乱切りにする。
- ③ 平こんにゃくは横半分に切った後、5mmの厚さの短冊に切り、中央に切目を入れてねじり、茹でておく。
- ④ 厚手の鍋に油をひき火にかけ②と干しいたけを炒め、次に鶏肉、凍り豆腐、こんにゃく、昆布を加えて炒め、Aで煮込む。
- ⑤ さやえんどうは色よく茹でておき、④を盛り付けした上に添える。

ぶどう寒天 エネルギー38kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 塩分 0g

<材 料>

ぶどうジュース	300g
砂糖	15g(大1小2)
粉寒天	3g
水	100g

<作り方>

- ① 水と寒天を鍋に入れ、煮立てて寒天を溶かす。
- ② ①に砂糖を入れ溶かし火を止め、ぶどうジュースを入れる。
- ③ 器に②を流し入れ、固める。

伊達巻き エネルギー132kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.8g 塩分 0.8g(一人分)

<材 料>

はんぺん	100g	酒	15g(大1)
卵	6個	塩	2g(小1/3)
砂糖	27g(大3)	しょうゆ	3g(小1/2)
みりん	36g(大2)		

<作り方>

- ① はんぺんを2~3cmの大きさに切る。
- ② すべての材料を入れてミキサーにかける。
- ③ 天板にクッキングシートを敷き、②を流し入れ 180℃に予熱したオーブンできつね色の焦げ目がつく程度(約10分)まで焼く。
- ④ ③を熱いうちに鬼すだれに巻き、巻き終わりを下にしてそのまま冷ます。

紅白なます エネルギー46kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.2g 塩分 0.7g(一人分)

<材 料>

干し柿	45g【48g】	塩	4g(小2/3)
大根	300g【333g】	酢	36g(大2小1)
にんじん	55g【57g】	砂糖	18g(大2)
		ゆずの皮	適量

<作り方>

- ① ゆずの皮はせん切りにする。
- ② 大根とにんじんは、せん切りし、塩でもんでしんなりしたら水気を絞る。
- ③ 干し柿は細かく切る。
- ④ 酢と砂糖を混ぜる。
- ⑤ ④に①~③を入れて混ぜる。

材料は6人分 【 】内は廃棄込み量、()内は計量スプーンの量