



# 地産地消料理と郷土料理

令和元年度  
山形市保健所  
山形市食生活改善推進協議会

## なすと豚肉のサラダ

エネルギー133kcal たんぱく質 8.6g 脂質 8.3g 塩分 0.4g (1人分)

### <材 料>

なす	420g【470g】	A	しょうゆ	12g(小2)
にんじん	24g【25g】		みりん	9g(小1・1/2)
豚ロース肉(薄切り)	200g		酒	6g(小1)
酒	30g(大2)		だし汁	48ml
青しそ	10枚		オリーブオイル	24g(大2)
みょうが	60g		レモン汁	18g
			塩	0.6g(ミニスプーン1/2)

### <作り方>

- ① なすはへたを取って縦半分に切り1cm幅のくし形にする。その後水にさらし、水気を切り10分蒸す。
- ② にんじんは薄めの短冊切りにし、熱湯でさっと茹でる。
- ③ 豚ロース肉は酒を加えた熱湯で1枚ずつ、色が変わるまで茹で、ざるに広げて冷ます。みょうがは小口切り、青しそは千切りにして水にさらした後、水気をよく切る。
- ④ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせ、青しそ、みょうがと合わせる。これにキッチンペーパーで水気をとったなす、にんじん、豚肉を混ぜ、器に盛る。

## トマトとレタスのみそ汁

エネルギー29kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.5g 塩分 1.1g (1人分)

### <材 料>

トマト	230g【235g】
レタス	180g【186g】
だし汁	900ml
みそ	48g(大2・2/3)

### <作り方>

- ① トマトは湯むきし、くし形に切り、レタスはひと口大にちぎる。
- ② 鍋にだし汁を煮立ててみそを溶き入れ、①のトマト、レタスを加えてひと煮たちさせる。
- ③ 器に盛りつける。

## オクラの春巻き

エネルギー198kcal たんぱく質 8.6g 脂質 10.9g 塩分 1.1g (1人分)

### <材 料>

オクラ	12本	〔	小麦粉	5g(大1/2)
春巻きの皮	12枚		水	9ml(小2)
ロースハム	6枚		油	24g(大2)
スライスチーズ	6枚			

### <作り方>

- ① ハム、スライスチーズはそれぞれ半分に切る。
- ② オクラは分量外の塩でこすり、水でさっと洗う。熱湯に入れ、約1分茹でて冷水にとり、へたと先端を切る。
- ③ 春巻きの皮1枚に、ハム、スライスチーズ各1/2枚重ねて、オクラ1本を入れて、巻き終わりを水溶き小麦粉でのり付けし、油をひいたフライパンで焼く。(オーブンの場合は表面に油をぬり、220℃で3分くらい焼く。)

## 抹茶ゼリー

エネルギー85kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.7g 塩分 0.1g (1人分)

### <材 料>

牛乳	270ml	水	150ml	
砂糖	21g(大2・1/3)	黒砂糖	57g	
抹茶	3g(大1/2)	〔	粉ゼラチン	5g
粉ゼラチン	5g		水	30ml
水	30ml			

### <作り方>

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 砂糖、抹茶を先に合わせておき、小鍋で温めた牛乳に入れて溶かす。火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ③ 容器に②を注ぎ入れ冷やし固め、抹茶ゼリーを作る。
- ④ 小鍋に黒砂糖と水を入れ温めながら溶かし、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ 型に注ぎ入れ、冷やし固め、黒糖ゼリーを作る。固まったらフォークなどで砕き、こまかくする。
- ⑥ ③の上に⑤をのせる。  
※②、④ではゼラチンを入れてからは煮立てないよう注意する。

材料は6人分 【 】内は廃棄込み量、( )内は計量スプーンの量