

# 郷土料理教室

## ～長崎市食生活改善推進員～

### 1.三品飯（さんちんめし）

材料(4人分)

米	200g
押し麦	60g
さつまいも	200g
水	450cc
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ1



(作り方)

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと2cm角に切っておく。
- ② 米と麦は合わせて洗い、さつまいも、水、酒、塩を入れて普通に炊く。

1人分のエネルギー	299kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.8g
塩分	0.7g

### 2.パスティ

材料(4人分)

A	鶏もも肉	200g
	水	400cc
	山芋	200g
	きくらげ	(2枚) 4g
	もやし	200g
	ぎんなん	12粒
	卵(茹で)	(1個) 50g
	鶏がらスープ	小さじ1/2
B	塩	小さじ1/3
	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	パイ皮(冷凍)	(1枚) 100g
B	卵黄	1/4個
	酒又は水	少々

(作り方)

- ① 鶏肉は一口大にする。
- ② 山芋は乱切りにし、きくらげは戻して太目のせん切りにする。
- ③ 卵は茹でて輪切りにする。
- ④ 分量の水に①を入れアクを取りながら煮る。鶏肉が煮えたらAで調味する。
- ⑤ ④に②を加え、山芋がやわらかくなるまで煮る。もやしも加え火を通す。
- ⑥ 深めの器に⑤を入れ、卵、ぎんなんをのせ、1cm幅に切ったパイ皮を網目状に飾る。
- ⑦ ⑥にBをぬり、オーブンで焼く。(200℃で15分程度)

1人分のエネルギー	292kcal
たんぱく質	25.2g
脂質	9.1g
塩分	1.5g



※直径15センチ程度の深めの器

### 3.はなはじき

#### 材料(4人分)

	ほうれん草	(1/2束)	100 g
	小葱	(8本)	60 g
	もやし		50 g
	しらたき		60 g
	ミニトマト	(4個)	40 g
	無頭エビ	(4尾)	60 g
A	塩		少々
	酒		大さじ1
	厚揚げ		1/3丁
B	米味噌		30 g
	酢		大さじ1.1/2
	砂糖		大さじ1
	みりん		小さじ2
	湯		大さじ1
	練りからし		小さじ1/2

#### (作り方)

- ① ほうれん草はサッと茹で、水にさらした後固く絞り3cm長さに切る。もやしも茹でる。ミニトマトは洗ってヘタを取る。
- ② 小葱は根を切り、茹でて1本ずつ結ぶ。しらたきも茹で、食べやすい長さに切る。
- ③ エビは背わたを取り、Aでサッと茹で殻をむいたあと、厚みを半分にして2枚にする。厚揚げは茹でて4等分する。
- ④ Bで酢味噌を作る。
- ⑤ 全ての材料を彩りよく皿に盛り、食べる直前に酢味噌をかけていただく。

1人分のエネルギー		98 kcal
たんぱく質		6.1g
脂 質		2.6g
塩 分		0.6g

### 4 寒ざらし

#### 材料(4人分)

A	白玉粉		40 g
	水		40cc
	砂糖		大さじ3
	水		50cc
	はちみつ		小さじ1/2
	水		50cc

#### (作り方)

- ① 白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになったら丸めて、沸騰した湯で茹でる。浮き上がってきたら水にとり流水にさらしてぬめりを取り水で冷やしておく。
- ② Aを小鍋に入れて強火で沸騰させ少し色がついてトロツとしたら火を弱め、残りの水を入れてしばらく煮る。
- ③ ②のシロップの粗熱をとり、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 器に白玉粉とシロップを注ぎ入れる。

1人分のエネルギー		66kcal
たんぱく質		0.6g
脂 質		0.1g